

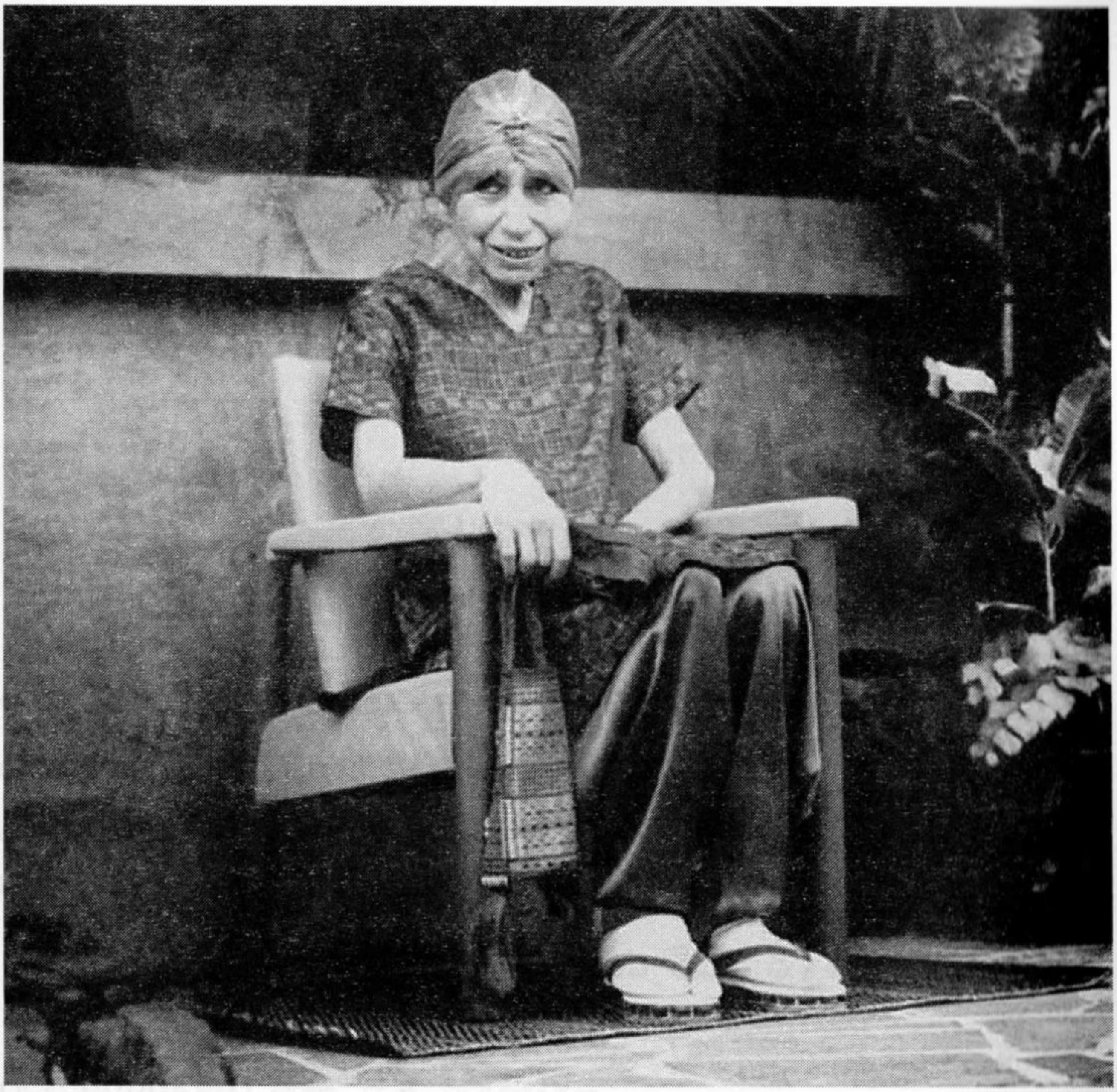
ఖిల భారత పత్రిక
మార్చి 2019

ఆధ్యాత్మిక పథానికై సన్నద్ధత

సంపాదకీయం:

యోగపయనం సుదీర్ఘం, కష్టభూయిష్టం. కాలక్రమంలో మార్గంపై మనకు సహాయపడగల కొన్ని లక్షణాలను, వైఖరులను అభివృద్ధి చేసుకొనేందుకు ఒక విధమైన సన్నద్ధతా కార్యక్రమాన్ని చేపట్టడం ప్రయోజనం కలిగిస్తుంది. మార్గంకోసం మనం సన్నద్ధం అవ్వగల కొన్ని దారులను తెలిపి, మనల నుత్తేజపరచగలదనే భావంతో ప్రప్రధమంలోని కొన్ని ది మదర్ రచనలపై మన దృష్టి సారిద్దాం.

అనువాదం: కె.వి. రావు (9849929254)



మనము మధ్యవర్తుల వంటివాళ్ళము: ఒకవేళ మనం స్వేచ్ఛగా బయటకు గ్రుమ్మరిల్ల జేయడానికి, స్వీకరించేవాళ్ళు దానిని అనుమతించకపోతే, అవి కేవలం నిరోధించబడటమే కాకుండా ఎప్పటికీ అవి స్వీకరించబడకుండా వుండిపోతాయి. కానీ వాళ్ళలో వున్నది కూడా చెడిపోతుంది.. ఒకవేళ దీనికి విరుద్ధంగా మనము యీ ప్రాణిక, మేధాపరమైన, ఆధ్యాత్మిక శక్తులను సమృద్ధంగా ప్రవహించనిస్తే, మనల్ని మనం నిర్వ్యక్తికం చేసుకోవడం ద్వారా మన అల్పవ్యక్తిత్వాన్ని గొప్ప విశ్వప్రవాహానికి ఎలా అనుబంధించాలో తెలుసుకుని వుంటే, మనం ఇచ్చేదానికి వందరెట్లు తిరిగి మనకు చేరుతుంది.

CWM 2:102 — శ్రీమాత

మార్గంపై అంతర్విచారణలు

విధేయమైన ఒక సేవకపాత్ర

మన కోరికలకు, ప్రచోదనలకు ఏమి విలువ వుంది, మన తాపానికిగానీ, మన ఉగ్రతకుగానీ, మన దుఖాఃలకు, సంఘర్షణలకు, — ఆ అన్ని ఆంతరిక పరిణామాలు మన అనియంత్రిత ఊహ చేత అయుక్తముగా నాటకీయం చేయబడినవే — మన అస్తిత్వంలోని అత్యంత లోతుల నుండి మనపైన వాలే ఈ స్వచ్ఛమైన, దివ్యప్రేమ ముందు వీటికి ఏమి విలువ వుంటుంది. మన బలహీనతలను సహిస్తూ, మన తప్పులను సరిదిద్దుతూ, మన గాయాలను స్వస్థపరుస్తూ, మన మొత్తం అస్తిత్వాన్ని పునరుజ్జీ వింపచేసే ఊటలలో స్నానంచేయించే ప్రేమ ముందు యేమి విలువ ఉంటుంది? అంతరదేవత ఎప్పటికీ తనను తాను దేనిపైనా విధించుకోదు, ఆమె ఏదీ కోరుకోదు, లేదా భయపెట్టదు: ఆమె తనను తాను అర్పించుకుంటుంది, సకల జీవుల, వస్తువుల హృదయాలలో దాగివుంటూ తనను తాను మరచిపోతుంది; ఆమె ఎప్పటికీ ఫిర్యాదు చేయదు, ఆమె తీర్పు నివ్వదు, శపించదు లేదా గర్హించదు, కానీ నిరోధం లేకుండా పరిపూర్ణం చేయటానికి ఎడతెగకుండా పనిచేస్తుంది, దూషణలేకుండా చక్కదిద్దడానికి, అసహనంలేకుండా ప్రోత్సహించడానికి, ప్రతి ఒక్కరినీ ఆతడు స్వీకరించగలిగినంత సంపదతో సుసంపన్నం చేయడానికి; ఎవరి ప్రేమ ఫలించ పోషిస్తూ, కాపాడుతూ, సంరక్షిస్తూ, సలహా యిస్తూ, ఓదారుస్తూ వుంటుందో ఆ మాత ఆమె; ఎందుకంటె ఆమె ప్రతిదానిని అర్థం చేసుకుంటుంది, అంతనూ తనలో కలిగివున్నా, అందరికీ చెందని దేనినీ తనది అనదు, తాను అన్నింటినీ పరిపాలిస్తుంది గనుక, ఆమె అంతటికీ సేవకురాలు; అందువలననే, గొప్పవి, అల్పమైనవి ఆమెతో రాజులుగా వుండా లనుకునేవాళ్లు, ఆమెలోని దేవతలు ఆమెలాగే అవుతారు, కానీ తమ సహోదరులకు నిరంకుశులుగాగాక సేవకులుగా వుంటారు.

విధేయమైన ఈ సేవకపాత్ర ఎంత అందమైనది, అందరిలో వున్న భగవంతుడికి, అన్ని విషయాలను సజీవంచేసే దివ్యప్రేమకు ప్రకటకులుగా, దూతలుగా వున్నవాళ్ళ పాత్ర....

CWM 2:42-43

ఉదయించే సూర్యుడు బోధించే పాఠము

ధైర్యం! ఉదయించే సూర్యుడు ప్రతి ఉదయమూ తన మొదటి కిరణాలతో తీసుకువచ్చే పాఠాన్ని వినండి. అది ఆశ కలిగించే పాఠం, స్వాంతన నిచ్చే ఒక సందేశం.

ఎవరైతే ఏడుస్తూ, బాధపడుతూ, వణుకుతూ వుంటారో, తమ కీడుల అంతాన్ని కోరుకోవటానికి కూడా సాహసించరో, నీ బాధలకు ఒక సమస్యగా వుంటారో, వాళ్ళను చూడు: ఉషస్సు లేకుండా నిశీధి వుండదు. అంధకారం చిక్కగా వున్నపుడు పగలు చొరబడటానికి సిద్ధంగా వుంటుంది. సూర్యుడు విక్షేపించని పొగమంచు లేదు, తొలగిపోని మేఘం లేదు, ఏదో ఒక రోజున ఆరని కన్నీరు లేదు, తన మెరిసే జయించిన ఇంద్రధనుస్సు ననుసరించని ఏ తుఫాను లేదు; కరగని మంచు లేదు, ప్రకాశించే వసంత ఋతువుగా మారని శిశిరం లేదు.

కనుక నీకు కూడా తన వైభవ పరిమాణాన్ని తీసుకురాని క్షేత్రము లేదు, దుఃఖము సంతోషంలోకి, ఓటమి విజయంలోకి, పతనం ఉన్నత అధిరోహణంలోకి, ఒంటరితనం ప్రకాశించే జీవన కేంద్రంలోకి, పరివర్తన చెందకపోవడం వుండదు — కొన్నిసార్లు ఇది పరస్పర సంబంధానికి తెరుచుకోవడానికి రెండు హృదయాలను వత్తిడి చేసే రెండు మనసుల మధ్యన వున్న అపార్థము — తుదకు, బలములోకి పరివర్తన చెందని అనంతబలహీనత అంటూ లేదు. అలాగే సర్వశక్తిమంతుడు తనను తాను ప్రకటించుకోవటానికి సర్వోన్నత బలహీనతను ఎంపిక చేసుకుంటాడు కూడా!

CWM 2:44

కృతజ్ఞత మీద ఒక ప్రాతఃకాల ఏకాగ్రత

ప్రతిరోజూ నీవు నిద్ర లేవగనే, నీ రోజును ప్రారంభించడానికి ముందు, ప్రేమతో, ప్రశంసతో, కృతజ్ఞతతో ఈ గొప్ప కుటుంబాన్ని ప్రశంసించు, ఈ మానవజాతి రక్షకులు, ఎప్పటికీ ఒకేగా వుండేవారు, వచ్చారు, వస్తారు, చివరి సమయానికి వస్తారు, మార్గదర్శకులుగా, నేర్పించేవాళ్ళలా, వాళ్ల సోదరులకు విధేయమైన అద్భుత సేవకులుగా పరిపూర్ణతయొక్క నిట్టనిలువు లక్ష్యానికి సహాయం చేయటానికి వస్తారు. కనుక నువ్వు మేలుకొన్నపుడు, పూర్తి విశ్వాసంతో, కృతజ్ఞతతో నీ ఆలోచనను

వారి మీద ఏకాగ్రం చెయ్యి, ఈ ఏకాగ్రత లాభదాయక ఫలాలను శీఘ్రముగా అనుభూతిస్తావు. నీ పిలుపుకు ప్రతిస్పందించేవారి ఉనికిని నీవు అనుభూతి చెందుతావు. వారితో చుట్టుకోబడి, వారి ప్రేమ, కాంతులతో ఉత్తేజిత మవుతావు. అప్పుడు ఇంకొంచెం ఎక్కువగా అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రతిరోజూ చేసే ప్రయత్నం, అదే సమయంలో ఇంకా ఎక్కువగా ప్రేమించడం, ఇంకా ఎక్కువగా సేవచేయడం ఇంకా ఎక్కువ ఫలవంతం అవుతుంది. ఇతరులకు నీవు చేసే సహాయం ఇంకా ఫలవంతమై, నీ హృదయం ఒక స్థిరమైన ఆనందంతో నిండిపోతుంది.

CWM 2;115-16

జయం, అపజయం

తన ఆదర్శాన్ని సాక్షాత్కరించుకోవడానికి క్షణిక తృప్తిని త్యజించడం ఎలాగో తెలుసుకోవడం అన్నది తమ క్షణికమైన అస్తిత్వాన్ని అత్యంత ఫలవంతం చేసు కోవాలనుకునేవారికి చెందిన గొప్ప కళ. ఇలా 'విజయవంతమైన' ప్రజావర్గాలు అసంఖ్యాకంగా వున్నాయి; ఈ వర్గాలు కొంచెం యెక్కువ తక్కువగా, వాటి ఆదర్శ వైశాల్యతచే, ఉదాత్తత, సంక్లిష్టత, పరిశుద్ధత తేజస్సుచే నిర్దేశించబడతాయి. ఒకరు పీలికలు ఏరుకునేవాడుగా జయప్రదం కావచ్చు, ఇంకొకరు ప్రపంచానికి అధిపతిగా లేక ఒక పరిపూర్ణ సన్యాసిగా జయప్రదం కావచ్చు; ఈ మూడు సంద ర్భాలలో, విభిన్న స్థాయిలలో వున్నప్పటికీ, విజయాన్ని సాధ్యం చేసినది కొంచెం ఎక్కువ తక్కువగా సమగ్రమైన, విస్తార స్వీయ-ఆధిపత్యమే.

ఇంకోవిధంగా చూస్తే 'విఫలుడు' అవ్వడానికి ఒకే ఒక మార్గం వుంది. అది అతి గొప్పవారు, సర్వోత్కృష్ట మేధావంతులు, అలాగే అల్పులు, అత్యంత పరి మితులుగలవారి విషయంలోనూ జరుగుతుంది. అంతేగాక, ఆ ఘనకార్యాన్ని సాధించడానికి దారితీసే మార్గాన్ని స్వీకరించడానికి బలంలేనివాళ్లు — విస్తారత, సంకీర్ణతలలో గాకుండా స్వభావంలో ఒకలాంటివారే అయినా — ప్రస్తుత క్షణ సంవేదనను వాళ్ళు సాధించాలనుకొన్న ఆదర్శానికి లోబడజేయలేని వారందరూ 'విఫలు' లవుతారు.

తాను భావించినదాని నంతా సాక్షాత్కరించుకున్న వ్యక్తికి, దేనినీ సాక్షాత్క రించుకునే సామర్థ్యంలేని వ్యక్తి అశక్తతకు మధ్యన అక్కడ అపరిమిత శ్రేణిలో

మాధ్యమిక స్థితులు వుంటాయి; ఈ శ్రేణి గమనార్హమైన సంకీర్ణతగలది, ఎందుకంటే అక్కడ కేవలం ఆదర్శాన్ని సాక్షాత్కరింపజేసుకునే శ్రేణిలో బేధం మాత్రమే కాదు, ఆదర్శంయొక్క భిన్నగుణాల మధ్యన బేధం కూడ వున్నది. అక్కడ వ్యక్తిగత ఆసక్తుల వెంటబడే, భౌతికమైనవి, భావపూరిత లేదా మేధోసంబంధ వ్యక్తిగత ఆసక్తుల వెంటబడే అభిలాషలు వున్నాయి, ఇంకా ఇతరమైనవీ చాలా సాధారణమైనవి, ఇంకా సామూహిక లేదా ఉన్నత అతిమానవతకు చెందినవి, చెప్పాలంటే ఇవన్నీ కూడా శాశ్వత సత్యము, శాశ్వత చైతన్యము, శాశ్వత శాంతిలకు చెందిన వైభవాల మీద తెరుచుకునే శిఖరాగ్రాలను అధిరోహించడానికి గట్టి ప్రయత్నం చేస్తాయి. వ్యక్తి ప్రయత్నించే పరిత్యజించే శక్తిని ఎంపిక చేసుకున్న లక్ష్యం వైశాల్యతతో, ఎత్తుతో సమానం చేయాలి అన్నది అర్థం చేసుకోవడం సులభం.

ఏ స్థాయిలోనైనా అతి అణుకువ నుంచి అత్యంత సర్వాతిశయం వరకు, ఎవరైనా స్వీయ-నియంత్రణ మొత్తానికి, ఒక లక్ష్యం ఎంపిక చేసుకున్న వ్యక్తికి అందుబాటులో వున్న త్యాగశక్తికి, లక్ష్యానికి అవసరమైన అన్ని రకాల స్వభావాన్ని త్యాగంచేసే మొత్తాలకు, మధ్యన ఒక పరిపూర్ణ సమతుల్యత కనుక్కోవడం చాలా అరుదు.

ఎప్పుడైతే వ్యక్తి శరీరతత్త్వం ఈ పరిపూర్ణ సమతుల్యతను అనుమతిస్తుందో, అప్పుడు అతడి భూ అస్తిత్వము అత్యంత సంభావ్య ఫలితాన్ని ఉత్పాదన చేస్తుంది.

CWM 2:121-22

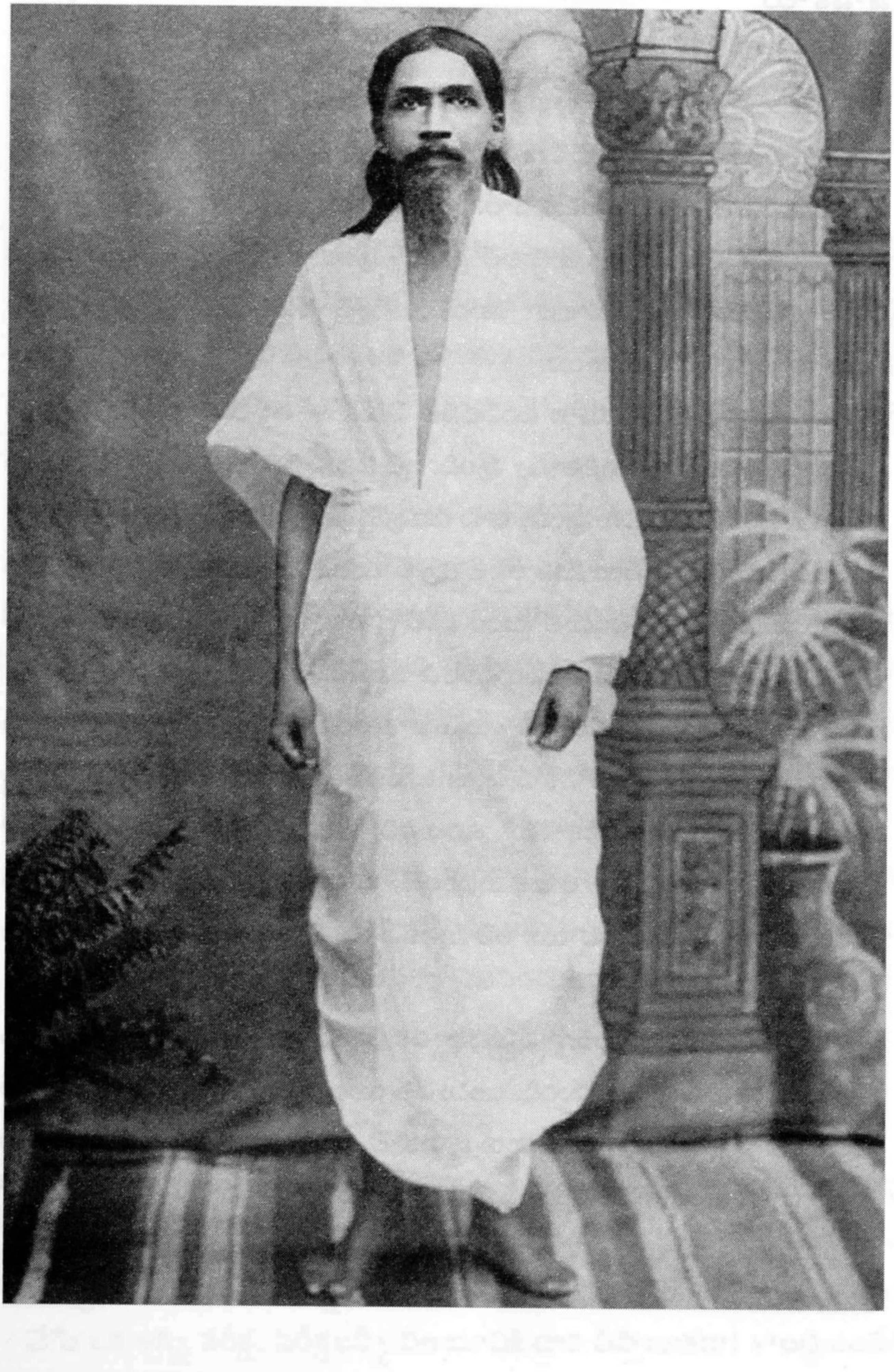
ప్రతిదీ అందరిదీ. "ఇది నాది" అని చెప్పడంగాని, లేక ఆలోచిండంగాని ఒక వేర్పాటును. యధార్థంలో లేని ఒక విభజనను సృష్టిస్తుంది.

ప్రతిదీ అందరికి చెందుతుంది, మనం తయారయిన పదార్థంతో సహా, తనలో స్థిరంగా వుండకుండా ప్రతిక్షణమూ మన కణాన్ని నిర్మించే నిరంతర చలనంలోని అణువుల నేటి ఒక సుడి రేపు ఇంకొకదాన్ని రూపొందిస్తుంది....

"ఈ భావం నాది" అని చెప్పేవాళ్లంతా, ఇతరులకు లాభం జరగాలనే దాతృత్వ గుణం తమకున్నదని భావించేవాళ్లంతా వివేకము లేనివారు.

భావాల ప్రపంచం అందరికీ చెందినది; మేధోశక్తి ఒక విశ్వశక్తి.

CWM 2:102-03 *అనువాదం: సునీత శేఖర్ (9395327337)*



జ్ఞాపకాలపై అందరికీ మక్కువ ఎక్కువే. వాటిని 'అనంతశక్తి' కి సారంగా కూడా భావించవచ్చు. అవి విశ్వజనీనమైనవి కూడా!

దైనందిన జీవితంలోని అనుభవాలను జ్ఞానేంద్రియాలు గ్రహిస్తాయి. అవి 'అహం' కు సంబంధించినవి అయినా, హద్దులలోనే ఒదిగి వుంటాయి. సుఖదుఃఖాలను కల్గించే ఈ స్పందనలు ఆఘమేఘాలలా ముంచుకు వచ్చినట్లు భ్రమ కల్గించినా, అవి మబ్బుల లాగానే విడిపోతాయి.

ఈ అజ్ఞానపు ఇంద్రియాల సంవేదనల వెనుక — తరచుగా వాటితో మరుగు చేయబడి — నిజమైన అంతరాత్మ వుంది. ఇది సమస్తమైనవాటి ద్వారా విశ్వాంత రాత్మతో సంబంధం కలిగి వుండి, దాని పరిపూర్ణ ఆనందాన్ని భోగిస్తుంటుంది.

ఇంద్రియ సంవేదనలు మన అస్తిత్వపు లోతులలో జ్ఞాపకాలుగా నిక్షిప్తం అయి వుంటాయి. ఎప్పుడైనా అందులోనుండి ఒకటి జ్ఞాపకం రూపంలో బహిర్గతం అయితే అది దివ్యానందపు బంగరు వసనం ధరించి వస్తుంది.

అజ్ఞానంలో పడి మనం దేన్నయితే బాధాకరమని మొదట భావిస్తామో, అది జ్ఞాపకాల రూపంలో మదిలోనికి వస్తే, ఆ అనుభవం దివ్యాంబరాలు ధరించి వచ్చి నట్లుగా ఆకర్షణీయంగా ప్రకాశిస్తూ ఉంటుంది. అందుకే జ్ఞాపకాలు మధురంగా వుంటాయి. జరుగుతున్న అనుభవాలకంటె, పాత జ్ఞాపకాలే మరింత ఎక్కువ తీవ్రం, విశాలం అయి వుంటాయి. అవి మనకిచ్చే ఆనందం చాలా చాలా ఉన్నతమై నది, పరిశుద్ధమైనది.

ఆ విధంగా క్రమక్రమంగా వస్తుసత్యతకు, మన అంధ అనుభవాలలోని ఆనం దాలకూ తేడా ఏమిటో తెలుస్తుంది. అందుచేత యింద్రియాల తప్పుడు అన్వయాల మధ్య భేదాన్ని గుర్తించ గలుగుతాం. జ్ఞాపకాలే చక్కని అధ్యాపకులు, అందుచేత మనం జ్ఞాపకాలంటే యెంతో యిష్టపడతాం, వాటి ద్వారా మనం శాశ్వతత్వంతో సంపర్కంలో కొస్తాం.

CWM 2:169

తీవ్రమైన ఆవేదన, దుఃఖం, బాధ, ఉన్నప్పుడు అవి నిన్ను అతలా కుతలం చేస్తాయి. అది అశాంతికి కారణం. కాని శాంతి, ప్రశాంతతలను తిరిగి పొందే నిర్దుష్ట మార్గం కూడా ఒకటి వుంటుంది!

ప్రతివారి అంతరాళంలో పరిశుద్ధమైన వెలుగు ప్రసరిస్తూనే వుంటుంది. పదార్థంలో పరమాత్మను దర్శింపజేసే వెలుగు అదే. అనుసరించేవారికి అది చక్కని మార్గదర్శి; ఒక ప్రేమపూర్వకమైన ఊరట; ఒక సహాయకారి కూడా. అట్టివారి ఆకాంక్ష వమ్ము కాదు. వారి అచంచల విశ్వాసం నిరుత్సాహానికి గురి కాదు. వారిని ఆశలు మోసగించవు.

బాధలను ఎవరూ కోరరు. కాని అవి అనివార్యాలూ కావు, అతిక్రమించలేనివి కావు. బాధల వలన మనకు అపకారం జరగదు; మేలే జరుగుతుంది!

హృదయం బ్రద్ధలైనపుడల్లా అందులోని మరో ద్వారం తెరుచుకుంటుంది. ఆ ద్వారం నుండి నూతన అనుభవాలు దర్శనమిస్తాయి. ఇప్పటి వరకు మరుగున పడిన 'పెన్నిధి' ఆనాడు వెలుగులోనికి వస్తుంది. దాని సువర్ణకాంతులలో జీవితం వినాశపు అంచులదాకా వెళ్ళకుండా ఆగిపోతుంది. ఆ విధంగా జీవితం అర్థవంతం అవుతుంది.

తరచు సంభవించే అధఃపతనాల ద్వారా మనసును మూసియుంచే ముసుగు క్రమంగా తొలగిపోయి దివ్యతేజస్సు గోచరం అవుతుంది. దాని ప్రకాశం వర్ణనాతీతం. జీవితాన్ని ఉదాత్తం చేసి రూపాంతరం చెందించగల దివ్యప్రేమ అదే!

CWM 2:20-21

కష్టాలలోను, పొరపాట్లలోనూ ఊరట:

ఏదైనా అగ్ని పరీక్ష లాంటిదిగాని, తప్పిదంగాని నిన్ను కృంగదీసినా, నీవు అగాధంలో పడ్డట్టు భావించవద్దు. విచారించకు. అలాంటి సమయాల్లో భగవంతుని ఆశీర్వచనం కూడా నీ వెన్నంటి ఉంటుంది. దుఃఖ సాగరం మానవుని పునీతుని చేసే ఒక అగ్ని పరీక్ష. పరీక్షలన్నీ విజయానికి దారి తీస్తాయికదా! కాబట్టి ఉండేది పురోగమనమే!

అరణ్యరోదనలో నీవు నిశ్శబ్దాన్ని వెతుక్కోవాలి. పొగడ్తల గలగలలుగాని, మెర మెచ్చులుగాని చెవులకు ఇంపుగా ఉండవచ్చు. కాని నిశ్శబ్దంలో ఉండే ప్రశాంతతే ఆత్మను తట్టి లేపుతుంది. అప్పుడే దివ్యమధురిమలు వినిపిస్తాయి.

గాఢ నిశీధిలో పయనిస్తున్నప్పుడు చీకటిలో దాగియున్న సంపదను గమనించు. దాని వెలుగులో పరిపూర్ణత్వానికి దారితీసే మార్గాన్ని అన్వేషించు. ఇదే ఆధ్యాత్మికత అనబడే రహస్య నిధి.

ఉన్నదంతా పోవటంలో, అనుకోని లాభం కూడా దాగి వుంటుంది. సూర్యకిరణాలు మేఘస్సును ప్రకాశింపజేసినట్లు, చీకటిలో ఆధ్యాత్మికానికి మార్గం ద్యోతకం అవుతుంది. ఆ విధంగా పోగొట్టుకున్నదంతా మళ్ళీ వచ్చి చేరుతుంది. నిజాయితీతోనూ, విశ్వాసంతోనూ ఉన్నవారికి ఆపదలే ఆనందానికి మార్గాలవుతాయి.

నేలలో నాటిన ప్రతివిత్తనం వేయి గింజలను పంపిస్తుంది. అల్లల్లాడే రెక్క విహాయసంలో విహరించగలుగుతుంది. నిర్దాక్షిణ్యంగా వెంబడిస్తున్న దురదృష్టాన్ని ప్రతిఘటించే ప్రతి ప్రయత్నము ఔన్నత్యానికే దారితీస్తుంది.

CWM 2:44- 45

మార్గమధ్యంలో తారసపడేవారు

అనుకోని విధంగా జీవితపథంలో కొందరికి చేరువ అవుతాము. కాని వారంతా వారి వారి వ్యక్తిత్వాల పరిధిలోనే ఉంటారు. ఎవరి ప్రవృత్తి వారిదే. అదే మన తపన కూడా అయితే మార్గమధ్యంలో మనకు తారసపడిన వారంతా మన వలన మంచి ప్రయోజనాన్నే పొందగలుగుతారు.

ఆధ్యాత్మిక చేతనలో నిరంతరం నివశించే వారెవరైనా, వారి అనుభవాలన్నీ, ప్రత్యేకమైనవే! వాటి విలువలు పరిణామంలో మన పురోగతికి తోడ్పడతాయి. మనకు ఎదురైన అనుభవాలను బాగా పరిశీలించి, లోటుపాతులను సరిగా అంచనా వేసి, పరహితార్థ దృక్పథంతో అవగాహన చేసుకోగలిగితే ప్రతిదీ మంచికే దోహద పడగలదని అర్థం చేసుకోవచ్చు. ప్రతివ్యక్తీ తన ఆధ్యాత్మికస్థాయిని బట్టి, తన చర్యలద్వారా ఇతరుల ఆధ్యాత్మికతను కూడా, కొద్దో, గొప్పో ప్రభావితం చేయ వచ్చు.

CWM 2:44- 45 *అనుసృజన: కె.ఆర్. ఎల్. నరసింహారావు (9848848291)*

బంధుత్వాల వెనుక ఉన్న సత్యం

ఇద్దరు మనుషులు తమ జీవితంలో సన్నిహితంగా ఉండే సమయాన్ని వాళ్ళుఇష్టంగా ఎన్నిసార్లు ఎంత లోతుగా కలిసి గడిపారో ఆ స్థితి నిర్ణయిస్తుందని మనం ఎప్పటికీ మరచిపోగూడదు.

ఎవరు తమలోని సమస్తంలోని శాశ్వతతత్త్వంతో సమాచార సంబంధం పెట్టు కున్నారో వారు ఈ భూమి మీదకాని వేరే లోకంలోనైనా దగ్గర లేదా దూరపు స్నేహి తులుగా ఎల్లకాలమూ వుంటారు.

మనలోని అంతుతెలియని లోతుల్లో అటువంటి స్నేహితులను కలిసిన అనుభూతి ముందుగా మనకు కలగటం మీద వారిని ఇక్కడ కలిసామా లేదా అన్న విషయం ఆధారపడి వుంటుంది.

పైపెచ్చు ఆ కలయిక తరువాత మనవైఖరి సంపూర్ణంగా రూపాంతరం చెందుతుంది.

మనం మనలో దాగిఉన్న ఈశ్వరత్వముతో కలిసిపోయినపుడు, అంతే లోతుగా అందరితోనూ కలిసిపోగలం, ఇంకా ఆశక్తి ద్వారా ఆశక్తివల్ల మనం ఇతరజీవుల ఎరుకను పొందాలి. అప్పుడు అన్ని ఆకర్షణలు, వికర్షణలు ఇష్టాయిష్టాలనుండి స్వేచ్ఛ పొందుతాం. అమ్మకి దగ్గరగా ఉన్న దానికి దగ్గరగాను, దూరంగా ఉన్న దానికి దూరంగాను ఉంటాం.

సహాయములోని రకములు మరియు బహుమతులు

మన కుటుంబసభ్యులకుకానీ, మార్గంలో, రైలు, బస్సు, పడవలో ప్రయాణంలో కలిసే వ్యక్తులకు ఇతరులకు కానీ, కొన్ని మినహాయింపులతో భౌతికంగా అందించే సహాయం అన్నింటికన్నా అతి ఉత్తమమైనది. ఎవరైనా ఆపదలో, అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించటం అస్వస్థతకు, ప్రమాదానికి లోనైనవారికి తోడ్పాటు నందించటం మనపట్ల ఆకర్షితులైన వారికి మనలాంటి అభిరుచులు — అవి కళాత్మకమైనవి అయినా కాకపోయినా సరే — వారి ఇంద్రియ శక్తులను సరి దిద్దుతూ సమతూకం వేస్తూలేదా దారిమళ్ళిస్తూ సున్నితంగా స్పందించే వారి లక్ష ణానికి దోహదం చేయాలి.

ప్రగతి సాధించాలన్న ఒకేలాంటి అభిలాష ఉండి మనతో సంబంధం పెట్టుకున్న అందరికీ మన ఉదాహరణ ద్వారా మార్గం చూపిస్తూ, మన వాత్సల్యంతో మార్గాన్ని సుగమం చేస్తూ వాళ్ళకి సహాయపడాలి.

చివరిగా, మానసిక ఆకర్షణమూలంగా మనకు దగ్గరయిన వారికోసం మనలోని జ్ఞానం వారి ఆలోచనా పరిధిని విస్తృతపరిచి వారి ఆదర్శాలను వివేకవంతం చేయ అంగీకరిద్దాం.

CWM 2:72

దాతృత్వంలోని రకములు

దాతృత్వంయొక్క నిజమైన అర్థం, తక్కువ తెలిసినవారికి తెలియచేయడం, చెడుపనులు చేసేవారిని వారి తప్పులు తెలుసుకొని బయటపడడానికి దోహదపడటం, బాధలలో ఉన్నవారిని ఓదార్చడం వంటివి. ప్రతిఒక్కరూ వారి దగ్గర ఉన్న దానికి తగినట్లుగా ఇతరుల అవసరాలను గుర్తించి అవి తీర్చడం అనేది దాతృత్వ అర్థం అని ప్రతి ఒక్కరూ సాధారణంగా చెప్పుకొనే అర్థం.

ఇది మనలను రెండు పరిశీలనల దగ్గరకు తీసుకువస్తుంది.

మొదటిది ఎవరూకూడా తమ ఆధీనంలో లేని దానిని ఇతరులకు ఇవ్వలేరు.

మనం నొక్కి చెప్పవలసిన అవసరం లేకుండానే ఇది విశదమవుతుంది. అలాగే మేధా సంబంధిత ఆధ్యాత్మిక విషయాలకు కూడా ఈ నిబంధన యధార్థంగా వర్తిస్తుంది.

నిజంగా చెప్పాలంటే తమకు తెలియని విషయాన్ని ఎవరైనా ఇతరులకు ఎలా చెప్పగలరు? తామెలా జ్ఞానమార్గంలో నడవ గలరు? వాళ్ళలో ప్రేమ అనేది లేకుండా ప్రేమని ఎలా వ్యాపింప చేయగలరు?

సర్వోత్తమ దాతృత్వం ఈ భూమిమీద పునరుద్దీపనానికి సంపూర్ణ ఆత్మ సమర్పణ. మొట్టమొదట దాని అర్థం యేమిటంటే, వారు దేన్ని సమర్పించాలో దానిపై వారికి పూర్తి అధికారం వుండాలి. అంటే ఎవరికి వారే గురువు అవ్వాలి.

CWM 2:100

నిజమైన దాతృత్వం

నిజమైన దాతృత్వం ఏమిచెప్తోందంటే, "మొదట సంపదను కూడబెట్టు. జ్ఞానం,

ఆరోగ్యం, ప్రేమ లాంటి అన్ని శక్తులను కూడబెట్టి అప్పుడు వాటిని పంచిపెట్టడం మొదలుపెట్టు” అన్న మూలసూత్రాన్ని తప్పుగా అన్వయించడం జరిగింది. ఎందు కంటే వస్తుపరమైన దృక్పథంతోచూస్తే ఈ కూడబెట్టడమనేది ఎప్పుడు ఆగుతుంది? ఎవరికైతే కూడబెట్టడం అనే అలవాటు ఉందో, వాళ్ళకి ఎప్పటికీ ఆ కూడబెట్టినది తక్కువే అనిపిస్తుంది.

దీనిగురించి నేను ఒక పరిశీలన చేసాను కూడా. చాలామంది మనుష్యులలో ఔదార్యత వారి దగ్గర ఉన్న ఆర్థికవనరులకు విలోమ ప్రమాణంలో ఉంటుంది.

నా పరిశీలనలో కార్మికులు అవసరం వున్నవాళ్ళు, స్త్రీలు, నిరుపేదలు సమస్త దురదృష్టవంతులు చెప్పేది ఏమిటంటే బీదవాళ్ళు ఎక్కువ ఔదార్యత కలిగి ఉంటారు అని. తోటి దురదృష్టవంతులకు సహకరించడానికి ధనవంతుల కంటే వీరే ముందు సంసిద్ధులౌతారు. ఇప్పుడు నేను చూసిన అన్నిటి లోతులలోకి వెళ్ళటానికి సమయం లేదు. కానీ నేను రూఢిగా చెప్పగలను అది మనకు జ్ఞానం కలుగజేస్తుంది. కానీ నేను ఎలాగైనా ఖచ్చితంగా చెప్తాను ధనసహాయం అందించటంలో బీదవారితో ధనవంతులు సరితూగలేరు. వారివద్ద ఉన్న ధనానికి సరైన నిష్పత్తిలో వారు దానంచేస్తే ఏ ఒక్కరూ ఆకలితో ఉండరు.

అయితే బంగారం బంగారాన్ని ఆకర్షిస్తుంది. పంచిపెట్టకుండా డబ్బు దాచుకొని కూడబెట్టడం కన్నా ప్రమాదకరమైనది వేరే లేదు.

వివేచన లేకుండా చేసే దుబారా ఖర్చు కన్నా ప్రాణాంతకమైనది ఏదీ లేదు. ఏ ఒక్కరికీ ఉపయోగంలేకుండా ఖర్చుచేయడంగా అవుతుంది.

అనాసక్తత అనేది యథార్థ దాతృత్వానికి ఉండవలసిన ఒక స్థితి. దీనిని నిరుపయోగ అనాలోచిత్వం నుండి మొలకెత్తే నిరాదరణగా మనం తికమక పడగూడదెప్పుడూ.

CWM 2:101 - 102

అనాసక్తత అనేది యథార్థ దాతృత్వానికి ఉండవలసిన ఒక స్థితి. దీనిని నిరుపయోగ అనాలోచితత్వం నుండి మొలకెత్తే నిరాదరణగా మనం తికమక పడగూడదెప్పుడూ.

అనువాదం: టి.యస్. రాజకుమారి (989412237)

సరియగు దాతృత్వం

భౌతిక సంపదలను దోషభూయిష్టంగా పంచిపెట్టడంద్వారా కొంతమంది వ్యక్తులను కార్యశీలురు కావించడానికి ప్రోత్సహించి వారి ప్రగతికి సహాయపడడానికి బదులు వారిని సోమరిపోతులుగా తయారవడానికి ప్రోత్సహించిన వారమవుతాము.

ఇదే విషయం బుద్ధిశీలత, ప్రేమ విషయంలో కూడా నిజం. ఎవరికైనా వారు భరించలేనంత జ్ఞానాన్ని వారు జీర్ణించుకోలేనన్ని ఆలోచనల్ని ఇవ్వడంద్వారా అది ఎల్లప్పటికీ కాకపోయినా, కనీసం వారికై వారు ఆలోచించుకునే అవకాశం వారికి లేకుండా చేసినవారమవుతాం.

అదేవిధంగా కొంతమంది ఆప్యాయతానురాగాలు అవసరంలేదనుకునే వారిపై అభిమానం కురిపించడంద్వారా తరచుగా వారు తమ భుజాలపై మోయలేనంత భారాన్ని వారు మోసేలా చేసిన వారమౌతాం.

ఈ పొరపాటుకి రెండు ముఖ్యకారణాలు: వాటికే మిగతావాటన్నింటినీ కలుపుకోవచ్చు. అవి అజ్ఞానము, అంహంకారము.

ఒక పని ప్రయోజనకారియా కాదా అనునది నిజంగా తెలుసుకోవడానికి ఎవరికైనా తదుపరి వెంటనే లేదా కొంతకాలము తరువాత సంభవించే దాని పరిణామాల ద్వారా తెలుస్తుంది. దాతృత్వము అనేది ఈ నియమానికి ఆవలిది కాదు.

సరిగ్గా చెయ్యాలనుకోవడం సరిపోదు, ఆ చెయ్యడమెలాగో వారికి తెలిసి ఉండాలి.

ఈ ప్రపంచంలో దాతృత్వము పేరు మీద దాని వాస్తవిక ప్రయోజనం నుండి విడివడి పూర్తిగా దాని ఫలితాలు చెడిపోయి ఎంత అనర్థం జరగలేదు!

నేను మీకు అత్యంత దుర్భర, దుష్కర ఫలితాలకు దారితీసిన దాతృత్వ కార్యాల అనేక ఉదాహరణలు ఇవ్వగలను. కారణం ఆలోచన, విచక్షణ, అవగాహన, ముందు చూపులేకుండాచెయ్యబడినవే అవన్నీ.

అన్ని విషయాలలాగే దాతృత్వము కూడ మనలోని చేతన, హేతుబద్ధమైన ఇచ్ఛాశక్తి ఫలితంగా సంభవించాలి. కారణం తొందరపాటు, తప్పులకు పొరపాట్లకి మారుపేరు కావడమేకాక అన్నిటిని మించి అది అహంకారముతో కూడినది.

దురదృష్టవశాత్తు చాలా అరుదుగా దానము పూర్తి నిరపేక్ష భావంతో చేయబడు తుందన్నది ఒప్పుకోవలసిన విషయం.

CWM 2:101- 02

ప్రేమ, అత్యంత దానశీలతల సద్గుణాలు

ప్రతి విషయాన్ని మనకు సంబంధించిన దానిగా చెప్పుకునే అలవాటునుండి మనము ఎంతగా బయటపడతామో అంత నిజంగా మనం ప్రభావాత్మకమైన ప్రేమతో కూడిన దాతృత్వాన్ని చూపగలుగుతాము.

అంతేకాక ఒకానొక ఉచ్ఛ స్థితిలో ప్రేమ, మంచితనము, దయ, క్షమ, దాతృత్వము అనబడే సద్గుణాలన్నీ అన్యోన్యాశ్రితమై ఉంటాయి. వాటి సారమంతా ఒక్కటే.

ఈ దృష్ట్యా ప్రేమకు సంబంధించిన సద్గుణాలను స్పష్టంగా చూడగల ఆచరణలో పెట్టడానికి నిర్దేశించిన కర్మగా దాతృత్వాన్ని పరిగణించవచ్చు. కారణం అత్యంత అవైయక్తిక రూపంలో అందరికీ ఎల్లప్పుడూ పంచగలిగిన ఒక క్రియాశక్తి ఉంది. అదే ప్రేమ. ఆ ప్రేమ తనలో కాంతిని, జీవాన్ని కలిగి ఉంది, అంటే బుద్ధి కుశలత, ఆరోగ్యం వికాసాలకు సంబంధించిన సమస్త సంభావ్యతలు కలిగి వున్నది అన్నమాట.

అవును, మహత్తర దాతృత్వము అనేది ఒకటుంది. అది ఒక సంతోష ప్రదమైన హృదయం నుండి, పవిత్రమైన ఆత్మనుండి ఉదయిస్తుంది.

తన ఆంతరిక శాంతిని జయించినవాడు ఎక్కడికి వెళ్ళినా విముక్తి సంరక్షణల దూత, ఆశ - ఆనందాల వాహకుడు అవుతాడు.అన్నిటికంటే హెచ్చుగా నిరుపేద బాధిత ప్రజానీకానికి కావలసినది ఇది కాదా?

అవును, ప్రేమమయ ఆలోచనలు కలిగి, ప్రేమని వ్యాపింపచేసే కొంతమంది వ్యక్తులున్నారు. మిగతా వాటికన్నా ఇటువంటి వ్యక్తుల కేవల ఉనికి ఎక్కువ క్రియాశీలత కలిగినది. ఎక్కువ నిజమైనది.

వారు ఒక్కమాట మాట్లాడకపోయినా, ఒక్క చేష్ట కనబరచకపోయినా రోగులు రోగముక్తులవుతారు, దుర్భర వ్యధననుభవించే హృదయాలు సేద తీరుతాయి. అజ్ఞానులు జ్ఞానాన్ని పొందుతారు. దుష్టులు పరివర్తన పొందుతారు. బాధాతప్త హృదయులు ఓదార్చబడతారు. అందరూ ఈ గహనపరిణామాన్ని పొందడమేగాక

అది వారికి నూతన దిశానిర్దేశం చేసి అనంత ప్రగతి పథంపై వారిని నిశ్చయంగా ఒక అడుగు ముందుకు వేసేలా చేస్తుంది అనడంలో సందేహంలేదు.

ఎవరైతే తమని తాము అందరికీ ప్రేమతో సమర్పించుకుంటారో, ప్రేమతో అందరికీ సేవకులవుతారో అటువంటివారు సర్వశ్రేష్ఠదాతృత్వము యొక్క సజీవ సంకేతాలు.

CWM 2:104- 06 *భావానువాదం: డా. విజయలక్ష్మి (9894020952)*

నిరంతర కరుణ

ఇతరులతో కలిసి జీవించే తరుణంలో వారు దివ్యజీవనాన్ని అర్థం చేసుకొని ఆ పథంలో సాగేటట్లు చేయడంలో మీరు వారికి ఒక మార్గదర్శిగా నిలవాలి. అంతేకాని వారిని ప్రగతిబాటలో నడపాలనే కోరిక సైతం మీకుండకూడదు. అది ఒక నిరంకుశ ధోరణి అవుతుంది.

అంతరంగంలోని దైవంతో తాదాత్మ్యత ఉత్తమం- బాహ్యంతో మీ సంబంధాలలో మీరు తాదాత్మ్యం పొందేవరకు తద్దైక్యతలో అనుభవజ్ఞులైన వారి ఏకమాత్ర సూచనలను అనుసరించడమే మీరు పాటించవలసిన సరైన వైఖరి.

సాధ్యమైనంతవరకు మీరు ఇబ్బందులకు గురికాకుండా, ఇతరులను ఇబ్బంది పరచకుండా, వారిని వీలైనంతవరకు బాధలకు సైతం గురిచేయకుండావుండాలనే దాన్ని ఒక నియమంగా పాటిస్తే, నిరంతరం దయాళురై ఉండే స్థితి ప్రాప్తిస్తుంది.

CWM 2: 107

మానసిక సహవాదం:

ఒకరిగురించి మనం ఆలోచిస్తున్నామంటే వారి చెంతనే మనం ఉన్నట్లు. ఎక్కడైనా ఇద్దరు వ్యక్తులు భౌతికంగా వేల కిలోమీటర్లు దూరంగా వున్నా సరే, ఒకరి గురించి ఒకరు తలచుకున్నప్పుడు నిజానికి వారు ఒక విధంగా కలిసివున్నట్లే అవుతుంది.

చాలినంతగా మన ఆలోచనలను కేంద్రీకరించి వాటిపై ఏకాగ్రత నిలిపినప్పుడు

మన తలపులలో చాలినంతగా కేంద్రీకరించినపుడు సచేతనంగా, సంపూర్ణంగా మనం దేనిని గురించి ఆలోచిస్తున్నామో అదే మనమై నిలుస్తాము.

అయితే కొన్ని వేళల అతనిని చూడడం కూడా జరుగుతుంది. చూచినా, విన్నా అతని ఆలోచనను తెలుసుకుంటాం. కనుక ఎడబాటు వుండజాలదు. అది ఒక భ్రమ మాత్రమే.

ఫ్రాన్స్ లోవున్నా, అమెరికాలోవున్నా, పర్షియాలో లేదా చైనాలో మరెక్కడైనా సరే మనం ప్రేమించే లేక సదా తలుచుకునే వారి చెంతనే మనం ఉండగలం.

సమస్త భువిని ప్రేమ పూర్వక పితృవాత్సల్యంతో ఆవహించేందుకు తమను తాము అర్పించుకొన్న వారికి తోడ్పడేందుకు మహదానందంగా ముందుకొచ్చే ఒక భావం, అనంతప్రేమను పూని అభివ్యక్తం చేసే ఒక భావం, ప్రత్యేకించి క్రియా శీలమైన సచేతన భావంతో సంపర్కం లోనికి రావాలని కోరుకొనే యిక్కడి మన లాంటివారి విషయంలో యీ వాస్తవాంశం మరింత నిజం.

ఇలాంటి మానసిక సహవాసాన్ని అనుభవించ గలిగినపుడు మన జీవితాలలో విషాదానికి స్థానం ఉండదని తెలుసుకుంటావు.

దైవానుగ్రహమందు మనకు విశ్వాసం లేదు

నా ఉద్దేశం ప్రకారం మన లోపాలు ఒక్కోసారి చాలా గొప్పగా అనిపించి మనలను ఆకట్టుకుంటాయి. మన బలహీనతలను సైతం న్యాయమని భావిస్తాము. అయితే నిజం చెప్పాలంటే ఇదంతా మనమీద మనకు ఆత్మ విశ్వాసం లేకపోవుట చేతనే జరుగుతుంటుంది.

మనకు విశ్వాసంలేదని నేను మరల మరల చెబుతున్నాను. ప్రస్తుత క్షణంలో మనమేమైవున్నామో దానిలో కాదు, క్షణభంగురమై సదా మార్పు చెందే బాహ్య సత్తాలో కాదు. ఇది మన కనులలో సదా యిష్టతనే చూస్తుంది.

అపరిమేయంగా ప్రకాశమానమై అత్యంత దూరదృష్టితో సాగే దైవమార్గ దర్శకతకు పసివాళ్ళలా సమర్పితులమైనపుడు, సమస్త జీవులందలి మన యథార్థ ఆత్మ, శాశ్వతుని, దైవంయొక్క కార్యమయ్యేటటువంటి అపార సమగ్ర రూపాంతరీకరణ యందు మనకు విశ్వాసం లేదు.

అనువాదం: భాషా

స్వీయ ప్రభుత

స్వయం సంయమన రచన

మీరు ఒక పద్ధతిలో మరల మరల ప్రయత్నం చేయటంద్వారా మీపై దాడిచేసే అసంగత ఆలోచనా స్రవంతిని విషయపరంగా భావించి కొంతదూరంలో ఉంచ గలిగినపుడు మీరొక క్రొత్త సంవిధానాన్ని గమనిస్తారు.

మీలో కొన్ని ఆలోచనలు మిగిలిన వాటికన్నా బలంగా, దృఢంగా ఉండటాన్ని గమనిస్తారు. సాంఘిక ఆచారాలకి, సంప్రదాయాలకి నైతికమయిన నియమాలకి, మనిషిని భూమిని నియంత్రించే సాధారణ ధర్మాలకీ సంబంధించినవి అవి. ఆ విష యాలపై అవి మీ అభిప్రాయాలు అయి ఉండవచ్చు. లేదా కనీసం, సూటిగా నీవు ప్రకటించుకొని వాటి ప్రకారం పనిచేయ ప్రయత్నిస్తున్నవి గావచ్చు. అందులో మీకు చాలా పరిచితమయిన ఒక ఆలోచనని చూడండి. దానిని చాలా జాగ్రత్తగా ఏకాగ్రతతో చూడండి. నిజాయితీగా దానిని గురించి దానిపై కేంద్రీకరించి ఆలో చించండి. వీలైతే మీకు అంతకుముందున్న అభిప్రాయాన్ని వదిలివేసి మరోవిధంగా ఎందుకు లేరో మీకు ఆ విషయంపై అదే అభిప్రాయం ఎందుకు ఏర్పడిందో అని మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి.

సమాధానం సుమారుగా ఏ మార్పు లేకుండా యిదే అవుతుంది. లేదా దగ్గర దగ్గరగా యిదే అవుతుంది. ఎందుకంటే ఆ అభిప్రాయం మీరున్న వాతావరణంలో అందరికీ ఉన్న అభిప్రాయం కాబట్టి, అలా అనుకోవడం మంచిది అనిపిస్తుంది. దాని వలన మీరు ఎన్నో స్పర్ధలు, తగవులు, విమర్శలనుండి కాపాడబడతారు. అవి మీ బాల్యాన్ని తీర్చిదిద్దిన తల్లితండ్రుల అభిప్రాయం అయి ఉండవచ్చు లేదా ఆ ఆలోచన మీ విద్యా విధానం వలననో లేదా యౌవనదశలో మీకు కలిగిన మతపరమైన నమ్మకం కావచ్చు. అది మీ స్వంత అభిప్రాయం కాదు. ఎందుకనంటే అది మీ స్వంత ఆలోచనగా అవ్వాలంటే పరిశీలన, అనుభవం, నిగమనం ద్వారాగానిలేక లోతైన, అమూర్త ధ్యానం, జపాల ద్వారా గాని, నీ మనుగడకాలంలో నీవు నిర్మించు కున్న ఒక తార్కిక సమన్వయంలో ఒక భాగంగా అది రూపు దిద్దుకోవాలి.

CWM 2: 24- 25

దీనికి మార్గం ఒక్కటే. ఆలోచించటం, ఆలోచించటం, ఆలోచించటం. ఈ ఆలోచనలను ఒకదాని తర్వాత మరొకటి మన ఇంగిత జ్ఞానానికి హేతుబుద్ధికి మన ఉన్నతమైన న్యాయబుద్ధికి విన్నవించి వాటిని విశ్లేషించాలి. మనం సంపాదించిన జ్ఞానంతో మనం పోగుచేసుకున్న అనుభవాలతో వాటిని సరితూచి, వాటిని ఒక దానితో ఒకటి అంగీకరించేటట్లు చేయడానికి ప్రయత్నించి వాటి మధ్య సామరస్యతను ప్రతిష్టించాలి. అలా చేయడం చాలా కష్టతరమనిపించవచ్చు. ఎందుకంటే తరచుగా మన మనసులలో విరుద్ధమయిన భావాలు ప్రక్క ప్రక్కనే వసించే విచారకరమైన ధోరణి మనలో ఉంది.

అన్నిటినీ ఒక చోట ఉంచి, మన అంతరంగంలో ఒక క్రమబద్ధతను తీసుకొని రావాలి. మనం నివసించే యింటిలోని గదిని శుభ్రం చేసుకున్నట్లుగా రోజూ ఈ పని చెయ్యాలి.

ఈ పని మన స్వంతం కావటానికి నిజంగా ప్రభావవంతం కావటానికి మనం మన మానసిక స్థితిని అత్యంత ఉన్నతంగా, నిశ్చలంగా, నిజాయితీగా నిలుపుకోవాలి.

మనం పారదర్శకంగా ఉండగలిగితే మనలోని వెలుగు మనం గమనించాలనుకునే విశ్లేషించి, వర్గీకరించుకోవాలనుకొనే ఆలోచనలను ఉద్దీపింపచేస్తుంది. మన చిన్న చిన్న యిష్టాయిష్టాలు స్వల్పమయిన వ్యక్తిగతమైన సౌలభ్యాల నుండి పైకెదిగి నిష్పక్షపాతంగా ధైర్యంగా ఉండాలి. ఆలోచనలను ఆలోచనలుగానే చూద్దాం. ఏ విధమైన పక్షపాతం లేకుండా.

వర్గీకరించడం అనే మన కార్యంలో కొంచెం పట్టుదలతో వ్యవహరిస్తే మన మనసులో ఒక క్రమబద్ధత, కాంతి నివాసము ఉండటాన్ని మనం చూస్తాం. కానీ మనమిపుడు చూసే క్రమబద్ధత మనం సాక్షాత్కరించుకోబోయే క్రమబద్ధతతో పోల్చుకున్నప్పుడు ఒక అయోమయ స్థితిలాంటిది. అలాగే మనమిపుడు చూసే వెలుగు కొంతకాలం తర్వాత మనం దర్శించబోయే తేజస్సుతో పోల్చుకుంటే అంధకారం లాంటిది, అని మనం మరచిపోకూడదు.

జీవితం ఒక నిరంతర పరిణామంలో సాగుతుంది. మనమొక సజీవమైన మనస్తత్వాన్ని కలిగి ఉండాలంటే మనం నిరవధికంగా ప్రగతి చెందుతూ ఉండాలి.

ఇది కేవలం ప్రాథమికమైన కార్యమే. మనను అనంత జ్ఞానమూలంతో అను సంధానించే సత్యభావనకు మనమింకా చాలా దూరంలో ఉన్నాం. క్రమంగా వ్యక్తి గతంగా మన ఆలోచనలను నియంత్రించుకొనేందుకు ఇవి మనకు యివ్వబడిన శిక్షణా అభ్యాసాలు. ఎందుకంటే ధ్యానం చెయ్యాలి అనుకొనేవారికి మానసిక కార్య కలాపాలను నియంత్రించటం అనివార్యం.

CWM 2: 25- 26

సత్యాన్వేషణలో ఆలోచన ద్వారా ప్రగతి

సత్యంకోసం నిజాయితీగా నిరంతరం అన్వేషించే వ్యక్తి, అవసరమయితే అంత వరకూ తాను నిజమని నమ్మిన దానిని త్యాగం చేయటానికి సిద్ధమై యుంటాడు. సమగ్రమైన సత్యానికి చేరువ కావటానికి ప్రయత్నిస్తూ, ఏదయితే అనంత ప్రగతి శీలమయిన విశ్వం యొక్క ప్రవృద్ధిమాన జ్ఞానం అయి ఉంటుందో, దానిలోకి, క్రమంగా మరింత లోతైన సంపూర్ణమయిన తేజోమయమయిన భావనల సంబం ధంలోకి ప్రవేశిస్తాడు. మరింత ధ్యానము, చింతనలద్వారా మహత్తరమయిన విశ్వ తరంగాల స్వచ్ఛమైన మేధాశక్తితో సంబంధంలోకి ప్రవేశిస్తాడు. ఆ పై అతని నుండి జ్ఞానాన్ని ఏ తెర కూడ వేరు చేయలేదు.

ఆ క్షణం నుండి నిశ్చలత, ప్రశాంతత, అతని అంశాలవుతాయి. అన్ని విశ్వా సాలలో మానవ జ్ఞానమంతటిలో అన్ని మతబోధనలలో కొన్నిసార్లు విరుద్ధమైనవి అనిపించి వాటిలో కూడా అతను ఒక లోతైన సత్యాన్ని గ్రహిస్తాడు, దానిని ఎవరూ అతనినుండి మరుగుపరచలేరు. దోషాలు, అజ్ఞానం అతనిని ఏ మాత్రం కలవర పెట్టలేవు.

ఒక అజ్ఞాత గురువు చెప్పినట్లుగా

సత్యంలో సంచరించేవాడు ఎటువంటి తప్పిదాలవలన కలత చెందడు. ఎందుకంటె తప్పులే సత్యంవైపు జీవితంయొక్క తొలిప్రయత్నాలని అతనికి తెలుసు కనక.

CWM 2: 27- 28

ఆలోచనలను జయించటం

మొదటి షరతు. యెరుక కలిగినవారిగా తయారుగావడంద్వారా పరిశీలనద్వారా,

యీ ఆధిపత్యపు పూర్తి ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకొంటాం.మన కర్మలు మన ఆలోచనలను కచ్చితంగా వ్యక్తపరుస్తున్నాయా లేదా అనేది ఆ పరిశీలన. మన మానసిక కార్యకలాపం మీద మనకు సరియైన నియంత్రణ లేనంతకాలం యీ ఆలోచనలు, మన అన్ని ప్రక్కలనుండి వచ్చే ప్రతి క్రియలే తప్ప మరేం కావు (సంవేదనలు, సూచనలు)

రెండవ షరతు: మన మానసిక కార్యకలాపాలు ఒకే ప్రభావవంతమయిన దిశను కలిగి ఉండాలని సంకల్పించాలి.

మూడవషరతు: మన ఆలోచనలను పరిశీలించటం వాటితో సాన్నిహిత్యాన్ని కలిగి ఉండటానికి వాటి సహజమైన ధోరణి తెలుసుకోవటానికి మన భావాలు, ఆవేశాలతో ప్రత్యేకమయిన అనుబంధం ఉన్న వాటిని తెలుసుకోవటం .

నాల్గవ షరతు: మనలోని అత్యున్నతమయిన ఉదాత్తమయిన పవిత్రమైన నిస్వార్థమైన భావాలను తెలుసుకోవటం ఏదో ఒకరోజు దాని స్థానే మరింత సుందరమైన భావాన్ని కనుగొనేవరకు దేనినయితే కీలకమయినదిగా చేసుకొని మన మానసిక సంకల్పాన్ని నిర్మించుకుంటామో మనసు నియంత్రించే ఏ భావపు వెలుగులో మన ఆలోచనలను దర్శించి, విశ్లేషించి, అంగీకరించటమో నిరాకరించటమో చేస్తామో ఆ భావనను కనుగొనాలి.

అయిదవ షరతు: ప్రతిరోజూ ఒక మానసికమయిన క్రమశిక్షణను అవలంబించటం. ఈ విషయంపై యివ్వబడిన బోధనలలో అత్యంత శక్తివంతమయిన విధానాన్ని కనుగొని దానిని తప్పకుండా తీవ్రంగా, తీక్షణంగా శక్తి అంతా వినియోగించి అనుసరించటం.

కొన్ని సిఫారసులు: మానసిక విశ్రాంతి తీసుకోవటం ఎలా? మనం చేయగలిగిన దానికన్నా ఎక్కువ ఒత్తిడి చేయకుండా ఉండటం. సమయాన్ని గణనలోకి తీసుకొని సహనంతో మన ప్రయత్నపు ఫలితాల కోసం వేచి ఉండటం.

చివరగా మనం చేయగలిగిన దానిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా పసిపిల్లలకుండేలాంటి నమ్మకంతో మహత్తరమైన ఉన్నతోన్నత శక్తిపై, అన్నిటా అందరిలో ఉన్న దివ్యత్వంపై ఆధారపడటం ఎలానో తెలుసుకోవాలి.

CWM 2:64- 65 అనువాదం: డా. సరోజా ప్రసాదు (9704198298)

కేంద్రీయ భావన

"మన మూలాలు, మనము, మన భగవంతుడు మనము అంతా ఒక్కటే" అని మన ప్రాచీన సాంప్రదాయాలు సరిగ్గా చెప్పాయి. ఈ ఏకత్వం కేవలం ఎక్కువ, తక్కువ సన్నిహితమైన కలయిక గల బాంధవ్యంగా అర్థం చేసుకోకూడదు. అది ఒక యధార్థమైన అభిన్నత్వంగా అర్థం చేసుకోవాలి.

ఆ విధంగా దైవాన్ని అన్వేషించే మనిషి అందుబాటులోలేని దానికి తిరిగి అధి రోహించడానికి దశలవారిగా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నప్పుడు తన సమస్త జ్ఞానం తన సమస్త అంతః స్ఫూర్తిగానీ ఒక్క అడుగుకూడా ముందుకు అనంతునిలోనికి తీసుకెళ్ళ లేదని గానీ, తానేమిపొందాలనుకొన్నాడో ఏది తనకు సుదూరంగా వుందనుకొన్నాడో అది తనలోనే వుందని గానీ అతడు మరచిపోతాడు.

కనుక తనలోని మూలాన్ని గురించి యెరుక పొందితే తప్ప దాని మూలం గురించి ఎలా కనుక్కోగలం? తనలో తనను తాను అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా తనను తాను తెలుసుకోవడాన్ని నేర్చుకోవడంద్వారా తానొక పరమావిష్కరణ గావించ గలిగానని బైబిల్ లో జాకబులాగ ఆశ్చర్యంతో "భగవంతుడి ఇల్లు ఇక్కడే వుంది, అది యింతవరదాకా నాకు తెలియనేలేదు." అని బాహాటంగా ప్రకటించ వచ్చు.

అందువలన స్వర్లోక భువర్లోకాలలో వ్యాప్తిచెంది వున్న భౌతికప్రపంచానికి మూలమై వున్న సర్వాంతర్యామిని ప్రకటించే దివ్యభావనను, భౌతికప్రపంచాల సృష్టికర్త్రిణిని అన్నింటా, అన్ని జీవులలోనూ ఉన్నది నేనే" అనే భావనను మనం వ్యక్తరపరచాలి.

ఎపుడయితే అందరూ దీనిని తెలుసుకోగలరో మహోన్నతమగు ప్రభువుయొక్క రూపాంతరప్రాప్తి సంభవించు దినం చేరువవుతుంది. ఈ సృష్టిలోని ప్రతి అణువు ఆంతర్వాసి అయిన భగవద్భావనను మానవుడు గుర్తించినపుడు ఈ సృష్టిలోని ప్రతి ఒక్క జీవిలో భగవంతుడి సంజ్ఞను, కదలికను గమనించినప్పుడు, ప్రతి ఒక్క మనిషి తన సోదరుడిలో దేవుడిని చూడగల్గినపుడు, ఉషోదయం చీకిటిని పారద్రోలి, అబద్ధాన్ని, అజ్ఞానాన్ని ప్రక్కలపై పెనుభారంగా తయారైన నియమోల్లంఘనను, బాధలను అంతం చేస్తాయి. ఎదుకనగా "దేవుని బిడ్డల స్పష్టమైన అభివ్యక్తి ప్రకటిత

మయ్యేంతవరకు మహాప్రకృతి యావత్తు దుఃఖపడుతూ వుంటుంది." నిజానికి అన్ని ఆలోచనలను సూక్ష్మంగా తనలో కలిగివున్న కేంద్రీయ సంగ్రహ భావన యిదే. ఎలాగయితే సూర్యుడు మన జీవితాల్లో వెలుగులు నింపుతాడనే జ్ఞానం మనలో ఉంటుందో, ఈ భావన కూడా మన స్పృహలో నిరంతరం ఉండాలి.

అందుకే ఇవాళ మీకిది గుర్తు చేస్తున్నాను. ఈ ఆలోచనని మన హృదయంలోని ఒక అపూర్వమైన, అమూల్యమైన రత్నంగా భావించి, మన మార్గంలో పయనిస్తే, అది మనలో ప్రసరింపజేసే వెలుగు, రూపాంతరీకరణల కార్యక్రమాన్ని చేయనిస్తే అపుడు మనకి తెలుస్తుంది, మనందరి హృదయాలలో, అన్ని జీవుల వస్తువుల కేంద్రాలలో నివసిస్తున్నది ఇదేనని, అందులోని మనం విశ్వంయొక్క అద్భుతమైన ఏకత్వ అనుభూతిని తప్పక పొందగలం.

మన నిస్సార సంతృప్తులు, బుద్ధిలేని తగవులు, క్షుద్రవ్యామోహాలు, అంధ ఆక్రోశాల డొల్లతనం, అమాయకంగా అర్థం చేసుకొంటాం. మన మపుడు మన చిన్న, చిన్న తప్పులు కరిగిపోవడాన్ని, మన పరిమిత వ్యక్తిత్వాన్ని ఆవరించివున్న అహంకార ధోరణి పటాపంచ లవడాన్ని మన మూర్ఖపు అహంభావాన్ని అర్థం చేసుకొంటాము. ఆ ఉన్నతమైన యధార్థ ఆధ్యాత్మికత, మనకు సంకుచిత పరిధుల నుండి హద్దుల నుండి విముక్తిని ప్రసాదిస్తుంది. దాని ఉరవడి మనలను ముంచెత్తే అనుభూతిని ప్రాప్తింపజేస్తుంది.

వ్యక్తిగతమైన మన వ్యక్తిగత ఆత్మ, విశ్వాత్మ రెండూ ఒక్కటే ప్రతిలోకంలోనూ, ప్రతి జీవిలోనూ, ప్రతి వస్తువులోనూ, ప్రతి అణువులోను, దైవ సన్నిధి వున్నది; మనిషి మహాకార్యం దానిని అభివ్యక్తం చేయడం.

CWM 2:40-41

మనస్సు తీర్పు చెప్పలేదు

మనసుకు అతి కష్టమైన, కానీ అతి ముఖ్యమైన పని ఒకటున్నది అని నేను అనుకొంటున్నాను. అది మన మెపుడు మన మనసుకు మనుష్యులపై కానీ, వస్తువులపై కానీ తీర్పునిచ్చే అధికారం యివ్వకూడదు అనేది. ఇది మంచి, ఇది చెడు, ఇది సరి అయినది, అది సరికానిది, ఇందులో ఈ దోషం వుంది. అందులో ఆ లోపం వుంది మొదలైనవి. ఇదొక చులకన చేసే తీర్పులా వుంటుంది.

మేధావంతులు, యెంత యెక్కువగా మేధావంతులయితే అంత అధికంగా వారు తమ కేమీ తెలియదని, అసలు మనస్సుతో ఎవరు ఏమీ తెలుసుకోలేరని తెలుసుకొంటారు.

ఒక వ్యక్తి ఒక ప్రత్యేక తరహాలో ఆలోచించవచ్చు, నిర్ణయించవచ్చు, చూడ వచ్చు కానీ వారు 'అది ఇదే' అని ఖచ్చితంగా దేనిని చెప్పలేరు. వాళ్ళిలా అనిశ్చి తంగా చెప్పవచ్చు 'బహుశా ఇది ఇలాంటిది' అని. ఎందుకని అంటే మనస్సు జ్ఞాన ఉపకరణం కాదు కాబట్టి.

ఆలోచనలకు పైన స్వచ్ఛమైన భావా లుంటాయి; ఆలోచనలు స్వచ్ఛమైన భావాలను వ్యక్తపరచడానికి వుపయోగపడతాయి. మరి దివ్యజ్ఞానం ఈ భావాల పరిధికన్న ఉన్నతమైనది. ఎందుకంటే ఇవన్నీ ఆలోచన కంటె ఉన్నతస్థాయిలో వుంటాయి కాబట్టి. అందువలన వ్యక్తి తెలుసుకోవలసినది ఏమిటి అంటే స్వచ్ఛమైన భావన కేవలం జ్ఞానంయొక్క అనువాదం గనుక స్వచ్ఛమైన భావనకి ఎలా ఎదగాలి అనేది. ఆ దివ్యజ్ఞానంతో పూర్తిగా మమేకం అవటం ద్వారానే అది లభ్యమవుతుంది. "ఇది చెడు, అదలా వుండాలి" అని తన పరిహాసాస్పద ఆధిక్యతాస్థాయినుండి ప్రతిదాని వంక చూస్తుండే, ఎప్పుడూ పనిచేస్తుండే భౌతికచేతన మనస్తత్వం, నీ అల్ప మానవ మనస్తత్వంలో నిన్ను నీవు నిలుపుకొన్నపుడు యే ఒక్క సందర్భంలో కూడా మినహాయింపు లేకుండా నీవు తప్పక పొరపడేటట్లు చేస్తుంది. నిశ్శబ్దంగా వుండి, విషయాలను జాగ్రత్తగా చూస్తూ, కొద్ది కొద్దిగా నీలో నువ్వే కొన్ని సూచనలు చేసుకొంటూ, వాటిని నిక్షిప్తపరచుకొని ఎలాంటి తీర్పును ప్రకటించకుండా వుండడం ఉత్తమం. వాటన్నింటిని ఎప్పుడైతే నీలో వుంచుకో గలుగుతావో, శాంతంగా ఎలాంటి ఆందోళన చెందకుండా నిశ్శబ్దతని పొందాలన్న తలంపులో, వాటిని నీ చేతనయొక్క అత్యున్నత భాగం ముందు, ఒక జాగృతమైన నిశ్శబ్దాన్ని నిలుపుకోవాలనే ఆశయంలో, ఎదురుచూస్తుంటావో, అపుడు బహుశా నెమ్మదిగా, ఏదో దూరతీరం నుంచి ఒక అత్యున్నత శిఖరం నుండి వస్తున్నట్లుగా ఒక కాంతి లాంటిది అభివ్యక్త మౌతుంది. నీకా వెలుగులో సత్యం గురించి ఇంకొంత బోధపడుతుంది. కానీ నువ్వెంత కాల మైతే నీ ఆలోచనలను ఉద్రేకపరుస్తుంటావో, నీ ఆలోచనలని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసేస్తుంటావో అంతకాలమూ నీకు ఏదీ తెలియదు. నీవు దీనిని ఒప్పుకోనంతకాలం నీ వెప్పటికి నీ అజ్ఞానంనుండి బయటపడలేవు అని నీకు మళ్ళీ చెబుతున్నాను,

అవసరమైతే వందసార్లు కూడా తిరిగి తిరిగి చెప్తూనే వుంటాను.

CWM 4:46-47

బహుళవ్యాప్తి గావించవలసిన అత్యంత ఉపయుక్తమైన భావన

సర్వసాధారణంగా పరిశీలిస్తే, నా కనిపిస్తుంది అత్యంత ఉపయుక్తమైన భావనను వ్యాపింపజేయడం రెండు విధాలుగా వుంటుందని.

1. ప్రతి మనిషి ఒక పరిపూర్ణ శక్తిని, పరిపూర్ణ వివేకాన్ని, పరిపూర్ణ జ్ఞానాన్ని తనలో కలిగి వుంటాడు. వాటిని అతను స్వంతం చేసుకోవాలని అనుకుంటే తన అస్తిత్వపు లోతులలో ఆత్మశోధనతోను, ఏకాగ్రతతోను కనిపెట్టాలి.

2. ఈ దివ్యలక్షణాలు కేంద్రంలో అందరి జీవుల హృదయాలలో ఒకే రకంగా వుంటాయి. అందరు ఐక్యత కలిగి ఉండాలనే ఆవశ్యకతను, దాని వలన సమకూరే సంఘీభావన, సోదర భావనల పర్యవసానాలను అది సూచిస్తుంది.

అన్నింటి కన్నా ఉత్తమ ఉదాహరణ ఏమిటంటే, అందరిలో ఒకే భగవంతుడు ఉన్నాడనే ఆలోచనలో జీవించాలని తెలుసుకున్నవారికి నిర్మలమైన ప్రశాంతత నిశ్చలమైన సంతృప్తికరమైన స్థితి చేకూరుతుంది.

CWM 2:69-70 *అనువాదం: లక్ష్మి తుమ్మల (9014239277)*

చైతన్యవంతం కావాలి

మొదటి అవసరం

ఒకరు యోగానికై తమను తాము సిద్ధపరచుకోవావడాని కేం చేయాలి? అన్నిటికన్నా ముందు చైతన్యవంతమవటం. మన అస్తిత్వంలో అత్యంత నిరర్థక భాగాన్ని గురించి మాత్రమే మనం ఎరుక కలిగి వుంటాయి. అధిక భాగం గురించి మనకు ఎరుక ఉండదు. ఈ ఎరుక లేకపోవటమే మనలను పునరుద్దీపింపలేని స్థితిలో అణిచి ఉంచుంతుంది, దానిలో మార్పునుగాని, పరివర్తననుగాని రానీయము. ఎరుక కలిగి వుండకపోవడం మూలంగానే అసురశక్తులు మనలోనికి ప్రవేశిస్తాయి, మనలను వాటికి బానిసలను చేస్తాయి. నీ గురించిన ఎరుక నీకు స్వయంగా ఉండాలి;

నీ స్వభావం గురించి, నీ కార్యకలాపాలను గురించి అప్రమత్తంగా నుండాలి; నీవు పను లెందుకు చేస్తున్నావో, ఏ విధంగా చేస్తున్నావో, వాటిని గురించి ఎలాంటి భావన కలిగి ఉన్నావో, ఎలా ఆలోచిస్తున్నావో నీకు అర్థం కావాలి; నిన్ను ప్రేరేపిస్తున్న ఉద్దేశ్యాలు, నీలో అకస్మాత్తుగా ఉదయించే ప్రవృత్తులు, నిన్ను పురిగొల్పే ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా నీలో నున్న శక్తులు నీకు అర్థం కావాలి; నిజంగా నీ ప్రవర్తనా పద్ధతిని అణువణువునా నీవు పరిశీలించాలి. ఒక్కసారి గనుక వాటిని గురించిన చైతన్యం నీకు కలిగిందంటే నీవు విషయాలను క్షుణ్ణంగా వర్గీకరించగలవు. పరిశీలనా దృష్టితో గుర్తించగలవు, నిన్ను నిరుత్సాహానికి గురిచేసే శక్తులేవో నీకు ఉపయుక్తమైన శక్తులేవో గ్రహించ గలుగుతావు. ఏది ఒప్పో, ఏది తప్పో, ఏది వాస్తవమో, ఏది అవాస్తవమో, ఏది దైవికమో, ఏది ఆసురికమో తెలుసుకోగలిగినప్పుడు కచ్చితంగా ఆ అవగాహనకు అనుగుణంగా నడుచుకోవాలి, అనగా నిశ్చలబుద్ధితో ఒకదానిని తిరస్కరించాలి, మరోదానికి సమ్మతించాలి. ఈ ద్వివిధత్వం అడుగడుగునా ఎదురౌతుంది గనుక అడగడంలో ఏది మంచిదో ఏది చెడ్డదో ఎంచుకోవడం అనివార్యమవుతుంది. నీవు సహనం, పట్టుదల, జాగరూకత కలిగి వుండాలి — అనగా మందకొడిగా నుండకూడదు. ఎప్పుడు కూడా దైవికమైనదానికి వ్యతిరేకంగా ఆసురికమైనదానికి అవకాశ మీయకూడదు.

CWM 3:1-2

వెలుగు ప్రసరించే చలనచిత్ర ప్రదర్శన తెర

ప్రతివారికి వారి కార్యకలాపాలకు గల మూలాన్ని గురించి స్పష్టమైన అవగాహన ఉండాలి. అస్తిత్వంలో పరస్పర విరుద్ధమైన, కార్యరూపం దాల్చని, హేయమైన కోరిక లుంటాయి — కొన్ని ఒక వైపుగా ఒత్తిడి చేస్తుంటే, మరికొన్ని వేరొక వైపుగా ఒత్తిడిని పెంచుతుంటాయి. ఆ కారణంగా జీవితం అల్లకల్లోల మవడం అనివార్య మౌతుంది. నిన్ను నీవు గమనించుకుంటే, నిన్ను కొద్దిగానైనా కలవరపరచే ఏ చిన్నపని చేసినప్పటికీ వెంటనే మనస్సు ఆ పని చేయడాన్ని సమర్థించే ఆనుకూల్య మైన కారణాన్ని అందిస్తుంది — ఈ మనసుకు ప్రతి విషయాన్ని అందంగా సింగారించి అందించగల శక్తి ఉంది. ఇట్టి పరిస్థితుల్లో తనను తాను తెలుసుకోవడం కష్టం. అలా తెలుసుకోవడానికి నిజమైన నిజాయితీని కలిగి వుండాలి, మనోమయకోశంలో కదలాడే

చిన్న చిన్న చాపల్యాలను స్పష్టంగా చూడాలి.

రోజులో చోటు చేసుకునే అనేక కార్యక్రమాలను, ప్రతిచర్యలను చర్విత చరణంగా నీ మనస్సులో పదే పదే పునఃసమీక్ష జరుగుతుంటే నీవు పురోగమించలేవు. నిన్నది ప్రగతిపథంలో కొనసాగించాలంటే నిన్ను నీవు బేరీజు వేసుకొని నీపై న్యాయ నిర్ణేతగా వ్యవహరించగలది నీలోని అత్యుత్తమమైనదానికి ప్రతిరూపంగా నిలువగల కాంతివంతమైనది, కొంత పరపతి గలది, పురోభివృద్ధిని ఆదరంగా ఆహ్వానించేదానిని నీలో నీవు కనుగొనాలి. దాని నేపథ్యంలో, మొదట, నీవు గతంలో చేసినదానినంతా, నీకు కలిగిన అనుభూతినంతా, నీ మానసికప్రేరణలను, నీ ఆలోచనలను, మొదలగు వాని నన్నింటిని ఒక చలనచిత్రాన్ని చూస్తున్న విధంగా గమనించాలి. అటు పిమ్మట వాటిని సమన్వయపరిచే ప్రయత్నం చేయాలి, అనగా ఒక సంఘటనను మరో సంఘటన ఏ కారణంగా అనుసరించిందో గ్రహించాలి. ఇక వీటి పోకడను నీ ముందర ఉన్న చలనచిత్ర తెరపై చూడాలి. కొన్ని సంఘటనలు స్పష్టంగా కనిపిస్తూ కదుల్తాయి, కొన్ని అందుకు విరుద్ధంగా మసకబారినట్లుగా కనిపిస్తాయి, మరికొన్ని నల్లని మబ్బు కమ్ముకున్నట్లుగా నుండి చిరాకు కలిగిస్తాయి. ఇదంతా నీవు అత్యంత నిజాయితీగా, ఒక ఆట ఆడుతున్నప్పుడు ఏ విధంగానైతే నటించకుండా మనఃస్ఫూర్తిగా ఆడుతావో, ఆ విధంగా చేయాలి. ఫలానా పని ఫలానా పరిస్థితుల్లో, ఈ విధమైన భావనతో చేసానని గుర్తు తెచ్చుకోవాలి. అట్టి కార్యం నీవు నీ ముందుంచుకున్న ఆదర్శానికి అనుగుణంగా నుండిందా లేదా? ఉన్నట్లయితే, చిత్రం తెరపై మసకబారినట్లుగా కనిపించదు గదా, ఆ చర్య సంకల్పానికి, ఆత్మజ్ఞానానికి, ఆత్మనిగ్రహానికి విరుద్ధమైనది ఏమున్నది? చాలా సార్లు ఆ వైరుధ్యం అచేతనావస్థ వలన ఏర్పడిందని అర్థమవుతుంది — అప్పుడు దానిని అచేతనకు సంబంధించిన విషయాల చిట్టాలో భద్రపరిచి, మరొకమారు ఏ పనినైనా చేసే ముందు ఎరుకతో చేయాలని నిశ్చయించుకుంటావు. కానీ కొన్ని ఇతర సందర్భాలలో అది అజ్ఞానాంధకారమైన, అసహ్యకరమైన, అల్పమైన స్వార్థపరత్వం కారణంగా నీ చర్య, నీ ఆలోచనా విధానం అస్థిరపడి నందువలన జరిగిందని గ్రహిస్తావు. అప్పుడు ఆ స్వార్థపూరిత స్వభావాన్ని నీ చైతన్యపు వెలుగులో పరిశీలించి, నిన్ను నీవిలా ప్రశ్నించుకుంటావు, "నన్నావిధంగా ఆచరింప చేయడానికి, ఆలోచించడానికి దానికి ఏమి హక్కు ఉంది?..."

అప్పుడు ఏదో ఒక చిల్లర వివరణను అంగీకరించడానికి బదులు నీవు క్షుణ్ణంగా

పరిశీలించినట్లయితే నీ అస్తిత్వంలో ఏదో ఒక మూలన ఇలా ఆలోచించి "కాదు, నేనేదైనా అంగీకరిస్తాను కాని దానిని మాత్రం కాదు" అని చెప్పేది ఒకటుందని తెలుస్తుంది: నీవు దానిని పరిశీలించితే నీ కర్థమవుతుంది అది నీలో ఏదో ఒక మూలన దాగివున్న అల్పమైన అహంభావమని, నీపై నీకు గల ప్రేమాస్పద...., ఒక అహంకారపూరిత భావన అని. అప్పుడు ఈ విషయాలన్నింటినీ నీకున్న ఆదర్శపు కాంతిలో పరిశీలించి: "ఈ యత్నాన్ని ప్రీతితో కొనసాగించటం నా లక్ష్యసాధనకు అనుగుణంగా నున్నదా లేదా? నేను ఈ చీకటి కోణాన్ని ఆ కాంతి దానిలో ప్రవేశించి, దానిని మటుమాయం చేసేవరకు ఉంచుతాను" అని అనుకొంటే అంతటితో నీ దినచర్య నాటకం అవ్వదు. ఎందుకనగా ఆ వెలుగులో పరిశీలించవలసిన విషయాలు అనేక మున్నాయి. కానీ నీవీ ఆటను కొనసాగిస్తే — ఎందుకనగా ఇది నిజంగా ఒక ఆట, దానిని నీవు మనఃస్ఫూర్తిగా చేసినట్లయితే — నమ్మకంగా చెప్తున్నాను, ఆరుమాసాల్లో నిన్ను నీవు గుర్తించుకోలేవు, నీకు నీవు చెప్పుకుంటావు, "ఏమిటి? నేనలా ఉండినానా! అదెలా సాధ్యమైంది!" అని.

CWM 4:38

హేతుబద్ధత కలిగి వుండాలి

ఒకరు ఒక ఉన్నతస్థితికి చేరుకోబోయే ముందు తనలో స్వయంగా హేతుబద్ధతను వృద్ధిపరచుగోల దశ ఒకటి ఉంటుంది — స్పష్టమైన, ఖండితమైన, హేతుబద్ధతను తగినంతగా విషయాల యెడల వృద్ధిపరుచుకున్నప్పుడు, సమస్త మనోప్రేరణలు, భావనలు, కోరికలు, ఆందోళనలు దాని నేపథ్యంలో సరిచేయగలిగితే అది నిన్ను సహేతుకంగా మెలగడానికి సహకరిస్తుంది. అనేకులు తాము అలజడి చెందినప్పుడు సహేతుకంగా వ్యవహరించరు. ఉదాహరణకు, వారు జబ్బుపడినప్పుడు సమయాన్ని ఇలా అనుకుంటూ గడుపుతారు, "అబ్బా, నేనెంత జబ్బుపడ్డాను, అది ఎంత భయంకరంగా నుంది, ఎల్లకాలం ఇలాగే కొనసాగుతుందా?" సహజంగానే ఆ జబ్బు మరింత ముదురుతుంది. ఏదో దురదృష్టకర సంఘటన సంభవిస్తే, "కేవలం నాకే ఇలాంటివి సంభవిస్తాయి, ఇంతకు ముందు అంతా బాగానే వుండిం దనుకున్నాను" అని విచారిస్తూ కన్నీళ్ళు కారుస్తూ, నరాలు బిగుసుకుపోయేలా అలమటిస్తారు. మానవాతీతుని గురించిన ప్రస్తావన ప్రక్కన పెడితే, సామాన్య

మానవుడిలోనే హేతుబద్ధత అనబడే అత్యున్నత శక్తి ఉందని గ్రహిస్తావు. అది విషయాలను ప్రశాంతంగా, నెమ్మదిగా, సహేతుకంగా పరిశీలించగలదు. ఈ హేతుబుద్ధి నీకు చెపుతుంది, "విచారించకు, అదేమీ ఉద్ధరించదు, సణగకు, సమస్య రానే వచ్చింది కాబట్టి ఒప్పుకో" అని. అప్పుడు వెంటనే శాంతించుతావు. అది మంచి మానసిక అభ్యాసం, యుక్తాయుక్త పరిజ్ఞానాన్ని, దూరదృష్టిని, విషయ పరిజ్ఞానాన్ని వృద్ధిపరుస్తుంది, అదే సమయంలో నీ స్వభావంపై ఆరోగ్యకరమైన ప్రభావం కనబరుస్తుంది. నరాలను చిట్లిపోయేటట్లు చేసేటటువంటి హాస్యాస్పద సందర్భాలను తప్పించుకొనుటలో సహాయపడుతుంది. నిన్ను సహేతుకంగా వ్యవహరించగలిగే వ్యక్తిగా తీర్చిదిద్దుతుంది.

CWM 4:46 *అనువాదం: అందుగులపాటి కైలాసపతి (040 24240609)*

ప్రాణికం తిరుగుబాటుతో వ్యవహరించవలసిన పద్ధతి

ప్రాణికానికి తన ఆధిపత్యశక్తిని గురించిన ఎక్కువ ఎరుక ఉంటుందని నేను గట్టిగా నమ్ముతున్నాను. అందుమూలంగానే అది చాలా ముఖ్యమైనది: దానికి ఎటువంటి క్రియాశీలశక్తి ఉన్నదంటే, ఏ కష్టమూ దానికి ఎక్కువ కష్టమేమీ కాదు. కాని అది సరైన పక్షాన ఉంటేనే సహకరిస్తుంది, ప్రతి ఒక్క విషయం అద్భుతంగా అవుతుంది. కాని దానినుంచి ఈ విధమైన సహకారం పొందటం అంత తేలికైన విషయం కాదు. అది మంచి శ్రమజీవి, అది చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. కాని పని చేసేటప్పుడు అది ఎల్లప్పుడు తన సొంత సంతృప్తినే చూసుకుంటుంది. అది పని నుంచి ఏదో ఒకదానిని పొందాలని ఆశిస్తుంది. దానినుంచి అది అందుకోగలిగినంత సుఖాన్ని, పొందగలిగినంత లాభాన్ని పొందాలని కోరుకుంటుంది. ఈ సంతృప్తిని ఏదో ఒక కారణంగానో లేక మరొక విధంగానో (కారణాలు చాలానే ఉండవచ్చు) దానికి ఇవ్వడం జరగకపోతే, అది సంతోషంగా ఉండదు, ఎంతమాత్రమూ సంతోషంగా ఉండదు: "అది సరైన పద్ధతి కాదు, నేను పనిచేస్తున్నాను, నాకు ప్రతిఫలంగా ఏమీ ముట్టలేదు." అప్పుడది ముఖం మాడ్చుకుని చతికిలపడిపోతుంది. అది కదలదు, మౌనంగా ఉండిపోతుంది. కొన్ని సమయాలలో ఇలా అంటుంది, "నేను లేనే లేను." అప్పుడు శరీరంలో ఉన్న శక్తి అంతా బయటకు వెళ్ళిపోతుంది, నీవు అలసట నొందుతావు. నీవు ఖాళీ అయిపోయి, ఇక ఎంతమాత్రం ఏ ఒక్క పనినీ చేయడానికి



ఆశక్తుడవవుతావు. ఒక్కసారిగా పరిస్థితి పూర్వంకంటే ఇంకా అధ్వాన్నమైపోతుంది. కారణం, నేను నీకు అవశ్యం చెప్పాల్సిన విషయం, మనస్సు ప్రాణికంతో ఎంతో స్నేహంగా ఉంటుంది — అది వివేచన చేసే మనస్సు కాదుకాని అది భౌతికమనస్సు. అది ప్రాణికంతో ఎంతో, ఎంతో స్నేహంగా ఉంటుంది. కాబట్టి ప్రాణికం, "నాకు దానితో ఏ సంబంధమూ లేదు, నన్ను ఎంతో హీనంగా చూశారు, నాకు దానితో వ్యవహరించటానికి ఏమీ లేదు" అంటుంది. సహజంగానే మనస్సు దానిని వివరించి చెప్పటానికీ, తగిన కారణా లివ్వటానికీ దానిని ఉత్తేజపరుస్తుంది. తిరిగి అదే పాత కథ: "ఈ జీవితం ఇక జీవించటానిక ఎటువంటి ప్రాముఖ్యతా లేదు, మనుషులు నిజంగా రోత పుడ్తున్నారు, పరిస్థితులన్నీ నాకు ఎదురుతిరుగుతున్నాయి, వాటన్నింటినీ వదలివేయడం చాలా మంచిది", మొదలైనవి. ఇది తరచుగా జరుగు తుంది. కాని కొన్ని వేళల్లో అక్కడ ఎక్కడో కొద్దిగా వివేకపు రవంత కాంతి నీకు చెప్తుంది, "ఆహా, ఇక ఈ నాటకం కట్టిపెట్టు!"

కాని సమాయనికి నీవు ప్రతిక్రియ చేయకపోతే అది బాగా బలం పుంజుకుంటుంది, అప్పుడు నీవు నైరాశ్యంలో పడిపోతావు: "నిజంగానే ఈ జీవితం నాలాంటి వాళ్ళ కోసం కాదు, నేను మరొక చోట ఇంకా సంతోషంగా ఉంటాను, స్వర్గంలో. అక్కడ ప్రతి ఒక్కరూ ఎంతో, ఎంతో బాగా ఉంటారు, ఎవరికి ఇష్టం వచ్చినట్లు ఏది కావా లంటే అది చేయవచ్చు", మొదలైనవి. ఎక్కడినుంచి వచ్చాయి ఈ అతి సుఖవంత మైన దృక్పథాలు? — వాస్తవంలో అవి ఈ రెండు తోడుదొంగల మూలంగా నని అనుకుంటున్నాను. మనస్సు, ప్రాణికాలు ఏవైతే ఉన్నాయో అవే స్వర్గాన్ని సృష్టిం చాయి! కారణం, జీవితమూ, నీ ఉనికీ నీ కోరికలకి అనుకూలంగా లేకపోతే, నీవు ఏడవడం మొదలుపెడ్తావు: "ఓహ్, ఇక నేను భరించలేను, యీ ప్రపంచం నికృష్టం, మోసపూరితం, నేను చనిపోవాలని కోరుకుంటున్నాను." అప్పుడు ఈ పరిస్థితి ఇంకా ఎక్కువగా గంభీరమయ్యే ఒక క్షణం ఉంటుంది; నిరాశ తిరుగుబాటులోకి, కుంగుబాటు అసంతృప్తిలోకి మార్పుచెందుతుంది: ఎవరైతే దుష్టస్వభావం కలిగి ఉంటారో (అది వారి దోషం కాదు!) , వారిని గూర్చి నేను మాట్లాడుతున్నాను, అదే విధంగా మంచి స్వభావాన్ని కలిగినవారూ ఉంటారు (ఇదీ వారి దోషం కాదు!) కాని ఆ రకంగానే మనుషులుంటారు — సరే, ఎవరైతే దుష్టస్వభావం కలిగి ఉంటారో, వారు కోపగ్రస్తులై, తిరుగుబాటుతో, ప్రతి ఒక్కదానినీ పగులగొట్టి, కింద పడేయా

లనుకుంటారు: "చూస్తున్నావుగా, నేను కోరుకున్నది వారు చేయటం లేదు, వారు శిక్షింపబడతారు." అప్పుడు ఇది ఇంకాస్త తీవ్రతను సంతరించుకుంటుంది, కారణం మనస్సు ఎల్లప్పుడు తన తోటి సహచరునికి (ప్రాణికానికి) సేవ చేయడానికి తయారుగానే ఉంటుంది కాబట్టి,అది పగతీర్చుకోవడానికి అద్భుతమైన ఆలోచనలను మొదలుపెట్టుంది — నిరాశనుంచి ఒక రకమైన మూర్ఖపు పనిని చేస్తావు, ఒక దుష్టబుద్ధినుంచి మరొకదానిని చేస్తావు. నిరాశతో కూడిన మూర్ఖత్వాలు నీ వ్యక్తిగతమైనవి కాగా అవి నీకు మాత్రమే సంబంధించి వుంటాయి, కాని దుష్టబుద్ధితో కూడిన మూర్ఖత్వాలు ఇతరులకు సంబంధించి ఉంటాయి. తరువాత చెప్పిన మూర్ఖత్వాలు ఎక్కువ తీవ్రమైనవి. నీకు ఏ మాత్రం ఔదార్యం ఉన్నా, అటువంటి ఆకస్మికంగా వచ్చే వికారం నిన్ను పట్టుకున్నప్పుడు ఏమాత్రం చలించకూడదనే ఒక నియమం పెట్టుకుని, నీకు నీవు ఇలా చెప్పుకోవాలి, "నేను ఏమాత్రం చలించను, తుఫాను దాటిపోయేదాకా నేను నిరీక్షిస్తాను." ఎందువల్లనంటే, నెలల తరబడి క్రమబద్ధంగా సాగిన కృషిని కొన్ని క్షణాలలో ఒకరు నాశనం చేయటంగాని లేదా ధ్వంసం చేయటంగాని జరుగుతుంది.

నేను ఇక్కడ కాస్త ఊరడింపు నిస్తాను:

"ఈ సంక్షోభాలు, ఎవరైతే చైత్య అస్తిత్వంతో ఆకాంక్షజ్వాలను తగినంతగా సజీవంగా ఉంచుకోవటానికి, ఆదర్శంయొక్క చైతన్యాన్ని సాక్షాత్కారించుకోవటానికి సంపర్కం నెలకొల్పుకొని ఉన్నారో వారికి తక్కువ కాలం మాత్రమే ఉంటాయి, తక్కువ ప్రమాదకరమై ఉంటాయి. వారు ఈ చైతన్యం సహాయంతో ఏ విధంగానైతే తిరుగుబాటు చేసే పిల్లవానితో ప్రవర్తిస్తారో అదే విధంగా ప్రాణికంతో ఓపికతోటి, పట్టుదలతోటి దానికి సత్యమునూ, జ్ఞానప్రకాశమునూ చూపిస్తూ, దానిని ఒప్పించటానికి ప్రయాసపడుతూ, దానిలో ఒక్క క్షణం తెర మరుగుకు పోయిన ఔదార్యమును మేలుకొల్పటానికి పనిచేయవచ్చు."

"The Science of Living" On Education

చిట్టచివరగా ఊరడింపు. నిజంగా చిత్తశుద్ధితో ఉండేవారికి, నిజంగా దయాగుణం కలిగినవారికి ఇటువంటి ఆకస్మిక వికారాలు పురోభివృద్ధికోసం మార్పు చేయబడవచ్చు. ఈ రకమైన దాడి, ఒక విధమైనటువంటి తుఫాను నీ పైబడిన ప్రతిసారి నీవు ఈ సంక్షోభాన్ని నూతన పురోగతిగా, లక్ష్యం దిశలో మరొక అడుగుగా మార్చుకోవచ్చు.

నీకు గనుక అవసరమైనంత చిత్తశుద్ధి కచ్చితంగా ఉండి, ఆకస్మిక వికారానికిగల కారణంకోసం దాని ముఖంలోనికి, అంతరంగంనుంచి దృష్టిని సారిస్తే — నీవు చేసిన తప్పేమిటో, తప్పుగా నీవు ఆలోచించినది, నీవు తప్పుగా అనుభూతి పొందినది — నీవు ఆ బలహీనతను, దౌర్జన్యాన్ని లేక ఆ అహంభావాన్ని (నేను చెప్పడం మరచిపోయాను, మనస్సుకంటే ప్రాణికానికి చాలా ఎక్కువగానే నిండా అహంభావం ఉంది), దాని సంతతినీ నీవు పూర్తిగా దాని ముఖంలోకి చూస్తే, నీవు నిజాయితీగా, చిత్తశుద్ధితో దానిని గుర్తిస్తే, ఏదైతే జరిగిందో అదంతా నీ తప్పేనని తెలుసుకొన్నవాడవై, అప్పుడు నీవు ఆ దెబ్బతిన్న ప్రాంతంలో ఎర్రగా కాలే ఇనుప కడ్డీతో వాతపెట్టినట్లుగా పెట్టగలుగుతావు. నీవు నీ బలహీనతను పరిశుద్ధపరచుకుని, దానిని నూతనచైతన్యంలోకి మార్చగలుగుతావు. ఆ తుఫాను తరువాత నీవు ఇంకొంత ఎక్కువగా వృద్ధిపొందావని, నిజంగా నీవు పురోభివృద్ధిని పొందావని తెలుసుకోగలుగుతావు.

CWM 4;52

పనిలో తనను తాను మరచిపోవడం

ఒకరు ఎప్పుడూ ఎక్కువగా తాము నిమగ్నమయ్యే పనిలో తనను తాను మరచిపోవటానికి ప్రయత్నం చేయవచ్చు. అనగా, ఒకరు చేసేదానిని దైవానికి సమర్పణతో చేయడం, పూర్తిగా నిస్వార్థంగా, కానీ సద్బుద్ధితో, ఒక ఆత్మ-సమర్పణతో, సంపూర్ణంగా ఆత్మ-విస్మృతితో: ఏమాత్రమూ తననుగురించి ఆలోచించకుండా కేవలం ఒకరు ఏమి చేస్తున్నారో దానినే ఆలోచిస్తూ — నీకు తెలుసుననుకుంటూ, నేను దీని గురించి ఇప్పటికే చెప్పి ఉన్నాను — నీవు ఏదైనా పనిని బాగా చేయాలనుకొంటే, అది ఏదైనప్పటికీ, ఎటువంటి పనైనా కాని, అది అతిఅల్పమైనదైనా, ఒక ఆట ఆడడం, ఒక పుస్తకం వ్రాయడం, చిత్రం గీయడం లేక సంగీతం లేక ఒక పరుగుపందెం, ఏదైనప్పటికీ, దానిని నీవు సరిగా చేయదలచుకొంటే, నీవు చేసేదానిగా నీవు అయిపోవాలి; ఒక అల్పవ్యక్తిగా తనను తాను చూసుకుంటూ చేస్తూ, తననే చూసుకుంటే, వారు... వారు ఇంకా అహంకారంలో భాగస్వాము లవుతున్నట్టే. ఒకరు గనక వారు చేసేదానిలాగా అయిపోవటంలో విజయవంతమైతే, అది గొప్ప అభివృద్ధి. అతి తక్కువ అయినటువంటి అల్పమైన విషయాల వివరాలలో కూడా

పని. చదువులన్నీ ఎంతగానో మంచివే — ఎంతగానో అవసరమే, పూర్తిగా తప్పనిసరి కూడా. కొన్ని క్షణాల క్రితం నేను మాట్లాడుతున్న విషయాలలో కచ్చితంగా అది ఒకటి. ఏమంటే, నీవు యుక్తవయసులో ఉన్నప్పుడు తప్పక నేర్చుకోవాలి, కాని నీవు పెరిగిన తరువాత అది చాలా ఎక్కువ కష్టమైన విషయం — కాని నీకు తప్పనిసరిగా చదువులకు పునాది ఏర్పరచుకోవలసిన వయస్సు ఒకటి ఉంటుంది. నీవు సాధన మొదలుపెట్టాలనుకుంటే, ప్రత్యేకించి వ్యక్తిగత ప్రేరణను లేనిదానిని ఏదో ఒకటి తప్పక చేయాలి.

ఒకరు తప్పక కొద్దిగా ఏదో ఒక నిస్వార్థమైన పనిని చేయాలి. కారణం, ఒకరు కేవలం తనకు సంబంధించిన పనిలోనే పూర్తిగా నిమగ్నమైపోతే, వారు తాబేటిచిప్ప కింద మూసుకుపోయినవారై, విశ్వవ్యాపితమైన శక్తులకు ఉన్మీలనమై ఉండరు. ఒక చిన్న నిస్వార్థ గమనం, ఏ విధమైనటువంటి స్వార్థపూరితలక్ష్యమూ లేని ఒక చిన్న పని, ఒకరి సొంత అల్పమైన, చాలా అల్పమైన జీవికి వేరైనదేదో ఒకదానికి తలుపును తెరుస్తుంది.

సర్వసాధారణంగా ఒకరు ఒక గుల్లలో మూసుకుపోయి, కేవలం హఠాత్తుగా పొందిన ఒక దెబ్బకు కాని లేక ఒరిపిడి కాని జరిగినప్పుడే ఇతర గుల్లల గురించిన ఎరుక వారికి కలుగుతుంది. కాని అంతటా ఆవృతమై ఉండే దివ్యశక్తి చైతన్యం, అస్తిత్వాల పరస్పర ఆలంబనం — ఇది చాలా అరుదైన విషయం. ఇది సాధనాదశలలోని అత్యావశ్యకమైన ఒక దశ.

CWM :153 *అనువాదం: డా. త్రిపురారిభట్ల ప్రసన్నకృష్ణ (9441813100)*

మన చేతనను విశాలం చేయడమెలా!

తేలిక మార్గమేమిటంటే నిన్ను నీవు విశాలమైన దేనితోనో మమేకం చేసుకోవడం. సంకల్పం, ఆలోచన, చేతనల సంకుచిత పరిమితత్వంలో నిన్ను నీవు బంధించుకొన్నట్లనిపించినపుడు, ఒక గుల్లలో నీ వుండిపోయావనే భావం కలిగినపుడు, యేదో చాలా విశాలమైన దేనిని గురించైనా ఉదా: విశాల సాగరాన్ని గురించి భావన చేయాలి. దూర, దూర, చాల సుదూర తీరాలకు, అన్ని దిశలకూ యిలా (అమ్మ తన బాహువులను విస్తరింపజేసి చూపిస్తారు). దాన్ని నీతో పోల్చుకొంటే అదెంతో దూరం వరకూ ఆవలి తీరం కంటి క్కనిపించనంత దూరం వరకూ, వెనుకగాని, ముందుగాని,

ఒకరు తప్పక దీనిని నేర్చుకోవాలి. వినోదం కలిగించే ఒక ఉదాహరణనే తీసుకుందాం: నీవు ఒక సీసాలోని ద్రవాన్ని మరొక సీసాలో నింపాలనుకుంటావు; నీవు ఏకాగ్రత వహిస్తావు (నీవు దీనిని ఒక శిక్షణగా ప్రయత్నించు, ఒక కసరత్తు అనుకో): నిన్ను నీవు నింపాల్సిన సీసాగా అనుకున్నంతసేపు, పోస్తున్నంతసేపు, పోస్తున్న సీసాగా, పోసే గమనంగా నీవు కేవలం అదే అనుకున్నంతవరకు అంతా సజావుగా గడచి పోతుంది. కాని ఒక్క క్షణం దానిని గురించి "ఆహా! చక్కగా నిండుతోంది, నేను బాగా పోస్తున్నాను" అనుకొన్న మరుక్షణం అది పక్కకు ఒలికిపోతుంది! అదే విధంగా ప్రతి ఒక్కదాని విషయంలోను. అందువలననే పనిని మంచి శిక్షణగా చెప్పారు. కారణం, నీవు పనిని సరిగా చేయాలనుకొంటే, నీవు ఆ పనిగా అయిపోవాలి కాని ఎవరో పనిచేసేవాడుగా కాదు. అలా కాని పక్షంలో నీవు ఎన్నటికీ బాగా చేయలేవు. నీవు "ఎవరో ఒక పనిచేసేవాడుగా" ఉండిపోతావు. దానితోపాటుగా, నీ ఆలోచనలు అన్ని వైపులకు పరిగెడుతూ ఉంటే, అప్పుడు నీవు పెళుసైన వస్తువులతో పనిచేస్తూ ఉంటే, అవి పగిలిపోతాయి, నీవు వంట చేస్తూ ఉంటే, నీవు ఏదో ఒకదానిని మాడబెడతావు లేదా నీవు ఆటలాడుతూ ఉంటే బంతు లన్నింటినీ నీవు గురి తప్పుతావు! అదీ సంగతి, తెలిసింది కదా, ఈ కారణంగానే, పని అనేది గొప్ప శిక్షణ.

నీవు నిజంగా బాగా చేయాలనుకొంటే, కేవలం ఇది మాత్రమే సరైన పద్ధతి....

చాలా ఎక్కువగా అనుభవంలోకి వచ్చే ఆత్మ-న్యూనత, పరిమితి, అల్పత్వం, నిర్వీర్యం అనేవన్నీ తమను తాము చూసుకోవటంవల్ల జనించేవే. ఈ విధమైనవన్నీ సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ మైన అహంకారం హద్దులలో ఒకరు తమకు తాము మూసేసుకోవటం మూలంగానే. ఒకరు తప్పక తమను తాము విస్తృతపరచుకోవాలి, తలుపులను తెరవాలి. అత్యంత ఉత్తమమైన పద్ధతి, ఒకరు తమ మీద తాము ఏకాగ్రత వహించడానికి బదులుగా తాము ఏమి చేస్తున్నారో దాని మీద ఏకాగ్రత వహించడం.

CWM 4:364

ఏదైనా ఒక నిస్వార్థమైన పని చేస్తుండాలి

నీవు సాధన చేస్తున్నట్లైతే, నీవు తప్పకుండా కనీసం పాక్షికంగానైనా ఒక నిస్వార్థమైన పనిలో నిమగ్నమై ఉండాలనేది స్పష్టం. అనగా, కేవలం తన కోసం కానటువంటి

మంచి చేస్తాయి. అవి నిన్ను చాలా ప్రశాంతపరుస్తాయి.

చేతనను విశాలం చేయడానికి భౌతిక మార్గాలు కుప్పలుగా వున్నాయి. నా పుస్తకంలో నేను వీటిని పూర్ణంగా విశదీకరించాను. కాని యేదేమైనా, దేనివల్లనైనా నీకు విసుగు కలిగితే, నీకేవైనా బాధ లేక అసౌకర్యం కలిగిస్తే, కాల శాశ్వతత్వాన్ని గురించి, ఆకాశ అపరిమయేత గురించి ఆలోచిస్తే, యింతకు ముందు జరిగిపోయిన దానంతట్ని గురంచీ, తదుపరి జరుగబోయే దానంతటి గురించి, శాశ్వతత్వంలోని యీ క్షణంలో జరిగిపోయే ఒక శ్వాస అనీ భావన చేయడం జరగాలి. శాశ్వతకాలంలో యేదో యీ క్షణంలో జరిగిపోయిందనే భావన యెంతో హాస్యాస్పదమైనదిగా కన్పిస్తుంది... అసలా విషయాన్ని గ్రహించడానికే సమయం వుండనంతగా, దాని కవకాశమే లేనట్లుగా, ప్రాముఖ్యత లేనిదిగా కన్పిస్తుంది. ఎందుకనంటే శాశ్వతత్వంలో ఒక సెకను కున్న విలువ నిజంగా యెంత? దానిని నిజం చేసుకోగలిగితే... ఎలా చెప్పాలి?... దృగ్గోచరం చేసుకోగలిగితే, తానెంత చిన్న వ్యక్తో చిత్రించుకో గలిగితే, తానున్న యీ చిన్న భూమిలో, నీకు అసౌకర్యంగా వున్న నిన్ను బాధిస్తున్న యీ అతిచిన్న చేతనా క్షణంలో — అది స్వతహాగానే నీ యీ ఉనికిలో అతిచిన్న క్షణం మాత్రమే, స్వతహాగా ఇంతకు ముందు అనేకంగా వున్నావు, మరెన్ని నానాగా యిక ముందు ఉండగలవో తెలుసా. ఇప్పుడు నీకు యిబ్బంది కలిగిస్తున్న దానిని బహుశా పది సంవత్సరాల్లో పూర్తిగా మరచిపోతావు. లేక నీవు దానిని గుర్తుంచుకొన్నా "అప్పుడు నేను దానికంత ప్రాధాన్యత యెలా యిచ్చాను?" అనుకొంటావు. మొదట దాన్ని వాస్తవం చేసుకోగలిగితే తరువాత శాశ్వతత్వంలో ఒక్క క్షణమైనటువంటి ఒక్క క్షణం కూడా కాదు, తెలుసా, అది గ్రహింపు కందనంత, శాశ్వతత్వంలోని ఒక క్షణపు శకలం అయినటువంటి నీ చిన్న వ్యక్తిత్వాన్ని వాస్తవం చేసుకోగలిగితే, దీనికి ముందు మొత్తం ప్రపంచం విప్పారినట్లు, యింకా విప్పారు తున్నట్లు, అనంతంగా — ముందు, వెనుక — అది... సరే, అప్పుడు నీవు ఆకస్మి కంగా అదివరకు సంభవించినది నీతో యెంతగా అనుబంధ మేర్పరచుకొన్నదో అది పూర్తిగా హాస్యాస్పదమైనదనీ తెలుసుకొంటావు.... తన జీవితానికీ, తనకు, తనకు జరిగినదానికి యే విధమైన ప్రాముఖ్యతను కట్టబెట్టడం యెంత అసంగతమైన విషయమో తెలుస్తుంది. మూడు నిమిషాల వ్యవధిలో, దీనిని నీవు సరిగా చేయగలిగితే సమస్త అసౌకర్యం తుడిచిపెట్టుకు పోతుంది. ప్రగాఢమైన బాధ కూడా తుడిచిపెట్టుకు

కుడియెడమలగాని, దాని అంత్యానికి నీవు చేరుకోలేనంత విశాలమైనదిగా... విశాలం, విశాలం, విస్తృతం, మరింత విస్తృతంగా వున్న సాగరాన్ని నీవు భావన చేసినట్లైతే అప్పుడు నీవు ఆ సాగరంపై అలా తేలిపోతున్నట్లు అనుభూతి పొందుతావు. ఆ భావనకు పరిమితులంటూ వుండవు. ఇలా చేయడం చాలా సులువు. అప్పుడు నీ చేతనను కొంచెం విశాలం చేసుకోగలుగుతావు.

ఇతరులు ఆకాశం వంక చూడ నారంభిస్తారు. అపుడు ఆ నక్షత్రా లన్నింటీ మధ్య వున్న స్థలాల నన్నింటినీ వూహిస్తారు.... అటువంటి అనంత స్థలాలలోని ఒక చిన్న బిందువు లాంటిది భూమి. నీవు కూడా యింకా చాలా సూక్ష్మ బిందువివి, భూమిమీద నీకు కన్పించే చీమకన్నా యింకా చిన్న బిందువివి. ఆ విధంగా ఆకాశంవంక చూచి, గ్రహాల మధ్యగల యీ అనంత స్థలాలలో నీవు తేలిపోతున్నట్లనుభూతి చెందుతావు. అదీ గాక నీవు దూరానికి, మరింత దూరానికి పోగలిగే విధంగా విశా లంగా, మరింత విశాలంగా యెదుగుతున్నట్లనుభూతి చెందుతావు. ఇలా చేసి కొంతమంది విజయం సాధించారు.

భూమి మీద వున్న సమస్త వస్తువులతో నిన్ను నీవు మమేకం చేసుకొంటూ ప్రయత్నించే మరో మార్గం కూడా వుంది. దేనిని గురించైనా నీకు సంకుచిత దృష్టి యేర్పడినపుడు, యితరుల ఆలోచనా విధానంతో వైఖరితో బాధించబడినపుడు, నీ చేతనను యితరులలో ప్రవేశపెట్టడానికి ప్రయత్నమారంభించి యితరుల విభిన్న ఆలోచనా విధానా లన్నింటితో నిన్ను నీవు మమేకం చేసుకొనడానికి క్రమంగా ప్రయత్నించాలి. ఇది కొంచెం... ఎలా చెప్పాలి? ప్రమాదకరం. ఎందుచేతనంటే, యితరుల ఆలోచన, సంకల్పాలతో తనను తాను మమేకం చేసుకోవడమంటే, యితరుల ఒక మతిహీనతల రాశిచే (అమ్మ నవ్వుతారు) దుస్సంకల్పాలచే మమేకం గావడమన్న మాట, ఇదేమంత మంచి పర్యవసానాలకు దారితీయదు. కాని, అయి నప్పటికీ కొంతమంది దీనిని తేలికగా చేస్తారు. ఉదాహరణకు యితరుల అభిప్రా యాలతో విభేదించినపుడు, తమ చేతనను విస్తృతపరచుకొనేందుకు, తమను తాము యితరుల స్థానంలో వుంచుకొని, తమ దృక్పథంనుండిగాక యితరుల దృక్పథం నుండి విషయాన్ని చూస్తారు. ఇది చేతనను విస్తృతపరుస్తుంది. నేను మొదట చెప్పిన పూర్తి ఆమాయక మార్గాలంతగా విశాలం చేయలేకపోయినా కొంత చేతనా విస్తృతి జరుగుతుంది. అవి నీ కేమీ హాని చేయవు, నీకు చాలా

అని చెప్పేదేదో మస్తిష్కపు ఒక మూలెక్కడో వెనుకగా దాగి చూస్తూ వుంటుంది. ప్రయత్నించి చూడు... అలా కాదు, కొంచెం ఆగు... తద్వ్యతిరేకంగా చేయడానికి యెప్పుడూ కూడా వేలాది వంకలు దొరుకుతాయి.

ఆ! చిన్న తడబాటు చాలు... అంతే... అది అమాంతం పతనమైపోతుంది. కాని సంకల్పిస్తే, కావలసింది యిదే అనిగాని, యథార్థంగా దీన్నే కోరుతున్నానని గాని తెలిసివుంటే, అతడు పూర్తిగా సంకల్పంలో కేంద్రీకరిస్తే దానిని చేయకుండా, లేక దానిని చేయాలని దృఢంగా నిర్ణయించుకొనకుండా అడ్డుకొనేదేదీ యీ ప్రపంచంలో లేదు. అదేమై వుందో దానిమీద అది ఆధారపడి వుంటుంది.

కావాలనుకొంటాడు, అవును కావాలనుకొంటాడు, యీ విధంగా (సంజ్ఞలు) అవును కావాలనుకొంటాడు. "అవునవును. అదలా వుంటే బాగుండేది. అవును చాలా బాగుండేది. యింకా శోభస్కరంగా వుండేది"... కాని తీరా చూస్తే వ్యక్తి ఒక బలహీన జీవి, కాదా? అంచేత అతడెప్పుడూ మరేదోదాన్ని నిందిస్తుంటాడు. "బయటనుంచి వచ్చిపడే ప్రభావం, సమస్త పరిస్థితులు" అని నిందవేస్తాడు.

ఓ క్షణం గడిచిపోతుంది. నీకు తెలియదు — యేదో... ఒక క్షణిక అచేతన... "ఓహ్, నా కప్పుడు మతిలేదు", అనుకొంటావు.

నీవు దానిని అంగీకరించలేదు గనుక అది నీకు తెలియలేదు... ఇదంతా యెందుకు జరుగుతుందంటే యెలా సంకల్పించాలో నీకు తెలియకపోవడం వల్ల.

CWM 6:346-48

నీ అస్తిత్వాన్ని ఒకటిగా చేయడం

ఎలా సంకల్పించాలో తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. యథార్థంగా సంకల్పించ డానికి, నీ అస్తిత్వాన్ని నీవు ఒకటిగా చేయాలి. వాస్తవానికి ఒక జీవిగా అతడవ్వాలంటే మొదట అతడు తనను తాను ఒకటిగా చేసుకోవాలి. పూర్తిగా వ్యతిరేక ధోరణులతో లాగబడుతున్నప్పుడు తన యెరుక తనకు లేకుండా, తను చేస్తున్న పనులకు కారణాలు తెలియకుండాతన జీవితంలో ముప్పావు కాలాన్ని గడిపి వేస్తుంటే అతడు నిజమైన ఒకజీవి అని యెలా అనగలం? అప్పుడతను లేనట్లే. అతడు ప్రభావాల చలనాలు క్రియాశక్తుల, చర్యల ప్రతిచర్యల ఒక రాశి మాత్రమేగాని ఒక వ్యక్తి

పోతుంది. కేవలం, తనను తాను అనంతంలో, శాశ్వతత్వంలో నిలుపుకొనడానికి యిలా కేంద్రీకరిస్తే చాలు. ప్రతిదీ పలాయనం చిత్తగిస్తుంది. అతడు పరిశుద్ధుడై బయటపడ్తాడు. లోతైన విషాదాల నుండి సైతం అని, నేను చెప్పగలను, వదలించు కొంటాడు — యీ విధంగా ప్రతిదీ — దానిని సక్రమంగా చేయడం యెలాగో తెలిస్తే వదలించుకొంటాడు. అది నిన్ను వెంటనే నీ చిన్ని అహంనుండి బయటపడ వేస్తుంది.

CWM 6:344-46

మనం తీర్మానించుకొన్నదానిని దృఢం చేసుకోవడం?

చాలా దృఢంగా వుండాలని కోరుకోవడం ద్వారా (నవ్వులు). ఇది చతురోక్తిగా కన్పించవచ్చు, కాదు... అది పూర్తిగా యథార్థం. యథార్థంగా దానిని కోరుకోడు. ఎప్పుడూ కూడా అది చిత్తశుద్ధి లేకపోవడం వల్లే. నీవు చిత్తశుద్ధితో దానిని గమనించి నట్లైతే, అదిలా వుండాలని నీవే నిర్ణయించావని నీకు తెలుస్తుంది. ఆ తరువాత, దానిని నిర్ణయించిదేదీ వెనుక లేదని, ముందుకు దుముకుతూ యే క్షణంలో రావాలా అని నిరీక్షిస్తున్నదని తెలుస్తుంది. నీవు చిత్తశుద్ధి కలవాడివైతే, చిత్తశుద్ధి కలిగి దాగివున్న, నిరీక్షిస్తున్న, తనను తాను చూపుకొనకుండా వున్న సందిగ్ధత కలిగే ఒక సెకను తప్పకుండా వుంటుందని తెలిసి వున్నది ఎప్పుడు దుముకుతూ వచ్చి నీవు చేయవద్దని నిశ్చయించుకొనినదానిని నీతో చేయించాలని నిరీక్షిస్తూ వుంటుంది...

కాని నీవు నిజంగా చేయాలనుకొంటే, దాన్ని చేయకుండా ఆపగలిగేది ప్రపంచంలో యేదీ లేదు. ఎందుకనంటే యెలా ఆ సంకల్పం చేయాలో తెలియక పోవడమే కారణం. అదెందుకనంటే తన సంకల్పమే ఏకోన్ముఖమై లేకపోవడం. నీ సంకల్పంలో విభజనలేక చీలిక లేకుండా వుంటే, నీ సంకల్పాన్ని మార్చగలిగిందీ ప్రపంచంలో యేదీ లేదు, ఎవ్వరూ లేరు.

కాని యెలా సంకల్పించాలో తెలియదు. వాస్తవానికి కోరడం కూడా తెలియదు. అతని అహైతుక భావాలిలా వుంటాయి. "సరే, ఇదిలా వుంది, అలా వుండివుంటే బాగుండేది... అవును అదలా వున్నట్లైతే యింకా బాగుండేది... అవును అదలా వుంటే ప్రశంసనీయంగా వుండేది". కాని యిది కాదు సంకల్పించడమంటే. "ఓహ్! దాన్నే నేనెందుకు కావాలనుకోవాలి? దానికి వ్యతిరేకమైనదాన్ని కోరవచ్చు గదా"

చడానికి ఆర్ద్రితతో, భక్తితో, సంతోషంతో ప్రతి స్పందించాలనే తీవ్ర అవసరం గల వారున్నారు. సమస్త వస్తువుల వెనుకగల యీ సర్వోత్కృష్ట సౌందర్యాన్ని, లేక అనంత దివ్య కృపను వాళ్ళు సంవేదిస్తారు.

తనను తానిచ్చివేసుకోగల, అర్థం చేసుకోగల, కృతజ్ఞతచూపగల కృతజ్ఞత ఆర్ద్రితల సామర్థ్యంవున్న జ్ఞాన శూన్యులను చదువులేనివారిని, సాధారణ మనస్కులను నే నెరుగుదును. వాళ్ళకు అంతరాత్మతో సంపర్కం తరచుగా కలుగుతూంటుంది. దాదాపు సదా, అని చెప్పవచ్చు. ఆ సంపర్కం వారి సామర్థ్యాన్ని బట్టి వుంటుంది. అది సచేతనం అంటే చాలా సచేతనం అని కాదు కొంచెం. తమనెవరో మోసుకుపోతున్నట్లు, తమకెవరో సహాయపడ్తున్నట్లు, తమను తమకంటె పైకి ఉద్ధరించినట్లు సంవేదన కలుగుతుంటుంది వారికి.

ఈ రెండు విషయాలు జనాన్ని బాగా సన్నద్ధం చేస్తాయి. ఏదో ఒకదానితో జన్మిస్తారు వాళ్ళు. వాళ్ళు శ్రమిస్తే క్రమంగా అభివృద్ధి జరుగుతంది, అది పెరుగుతుంది.

ఉత్సాహ సామర్థ్యం అంటే, నీ దయనీయమైన, అల్ప అహం నుండి బయటపడ వేసేదేదో అది. చిన్ని అహంనుండి ఉదార కృతజ్ఞత, కృతజ్ఞతకు సంబంధించిన ఔదార్యత బహిర్గత మౌతాయి. తన చైత్య పురుషునిలోని దైవంతో సంపర్కంలోనికి ప్రవేశించడానికి రెండూ శక్తివంతమైన సాధనాలు. ఇది చైత్యపురుషునితో అనుసంధానం కలిగించేదిగా - దృఢమైన అనుసంధానం కలిగించేందుకు సాధనం అవుతుంది.

CWM7: 417-19 *అనువాదం:* కె.వి.రావు *(9849929254)*

మానవుని జీవితలక్ష్యం

మానవుని జీవితలక్ష్యం 'తత్' ను తెలుసుకోవడం, ఆతని కార్యం దానిని అభివ్యక్తం చేయడమే. అన్ని మతాలు, ఋషులందరి బోధనలు మొత్తం ఈ గమ్యాన్ని చేరే మార్గాలు తప్ప మరొకటి గాదు.

అవి మూడు సూత్రప్రాయ వర్గాలుగా విభజింపదగినవి.

మొదటి పద్ధతి: భౌతికమయినది; సత్యంపట్ల ప్రేమ, పరిపూర్ణునికై అన్వేషించడము.

వివేకంతో, అధ్యయనంతో అంతర్విచారణతో, విశ్లేషణతో, నియంత్రణతో,

కాదు. సంకల్పించడం మొదలుపెట్టినప్పుడే అతడొక జీవిగా అవ్వడం మొదలు పెడ్తాడు.

అతడు ఒకటిగా కాలేకపోతే అతడొక సంకల్పం చేయలేడు. నీకో సంకల్పమంటూ వున్నప్పుడు దైవానికెలా చెప్పగలుగుతావు? "నీవు కోరుతున్న దాన్నే నేను కోరు కుంటున్నాను." అని. కాని అలా చెప్పలేవు. దైవం కోరుకొంటున్నదాన్ని కోరుకొన డానికి నీకో సంకల్పం వుండాలి. లేకపోతే నీవసలు సంకల్పించనే సంకల్పించవు. అది నీ కిష్టం కావచ్చు. దానిని నీవు బాగా యిష్టపడవచ్చు. దైవం యేం చేయాలను కొంటున్నాడో, దానిని నీవు చేయడానికి బాగా యిష్టపడవచ్చు. ఆతని కర్పించడానికి, ఆతని సేవకు వినియోగించడానికి నీకో సంకల్పమంటూ లేదు. అదేదో ఆకారాలుగా తయారై నిలబడలేని మెత్తటి పదార్థంగా జెల్లీ చేపలాగా... శుభ సంకల్పాల రాశిగా నేను విషయాల మంచినే పరిగణిస్తున్నాను. దుస్సంకల్పాలను మరచిపోతున్నాను. అతడు ఆశుభ సంకల్పాల రాశిగా, అర్థ చేతస్కుడై ఊగిసలా డుతున్నవాడు.

CWM 6: 346- 48

మనల్ని బాగా సంసిద్ధం చేసే రెండు విషయాలు

ప్రధాన సూత్రాలు రెండున్నాయి. తనను పురిగొల్పే విషయంలోనికి కొంచెం అటుయిటుగా పూర్తిగా తనను తాను లగ్నం చేసుకొనేందుకు వీలుగా తన ఉన్నత లేక అల్ప జడతనుండి బయటపడేటట్లు చేసే ఉత్సాహసామర్థ్యం. ఉదా: కళాకారుడు తన కళకోసం,విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్త తన విజ్ఞానం శాస్త్రం కోసం చూపే ఉత్సాహం. సృజించే, లేక నిర్మించే ప్రతివ్యక్తిలోనూ ఒక ఉన్మీలనంవుంటుంది. సాధారణంగా ఒక ప్రత్యేక శక్తి సామర్థ్యం ఒక ప్రత్యేక సంభవత అతనిలో ఒక ఉత్సాహాన్ని సృజిస్తూ, వుండే ఉన్మీలనం వుంటుంది. ఇది చురుకుగా వున్నప్పుడు అస్తిత్వంలో ఏదో జాగృతమౌతుంది. అప్పుడు దాదాపు సమస్త అస్తిత్వం, నిర్వహించే కార్యంలో పాలు పంచుకొంటుంది.

అది వుంటుంది. కృతజ్ఞతకు సంబంధించిన అంతర్నిహితశక్తివున్న వాళ్ళున్నారు. ప్రతి స్పందించాలనే తీవ్ర ఆవశ్యకత గలవారున్నారు., మొత్తం జీవితం వెనుక అత్యంత సూక్ష్మ అంశం వెనుక జీవితపు అతి చిన్న సంఘటన వెనుకవున్న ఒక అద్భుతంగా వాళ్ళు సంవేదించేదానికి, ఆర్ద్రతతో, భక్తితో, సంతోషంతో ప్రతిస్పందిం

గాఢంగా గ్రహించినందు వలన ఈ వేదన లేకుండా చేయడంకోసం తనను పూర్తిగా సమర్పించుకోవాలన్న దృఢ నిర్ణయం తీసుకోబడుతుంది. తన ఆలోచనలన్నింటినీ, తన శక్తులన్నింటినీ తన కార్యకలాపాలన్నింటినీ ఎంత అల్పపరిమాణంలో ఉన్నప్పటికీ యితరులకు సహాయపడడం కోసం యివ్వడంతో స్వను పూర్తిగా మరచి విడిచివేయడం జరుగుతుంది.

కరుణతో పొంగి పొరలుతున్న మీ హృదయాలు బాధతో ఛిద్రమైన ఈ ప్రపంచం లోకి వెళ్ళి ఎక్కడెక్కడ అజ్ఞానమనే అంధకారం రాజ్యమేలుతున్నదో అక్కడ దివ్వెలను వెలిగిస్తాయి, బోధకులవుతాయి.

రెండు సమాంతర చలనాలు

వ్యక్తి పరిణామములో రెండు సమాంతరమయిన చలనాలుండాలి. ఎందుకంటే ఒకేదాని మీద ఏకాగ్రతకోసం సాధారణంగా ఈ చలనాలతో ఒకదానినో, మరొక దానినో అలక్ష్యం చేస్తాడు. దానితో తన అభివృద్ధి ఎంతో కుంటుబడుతుంది. ఎంతో సమతుల్యత కోల్పోతుంది.

ఈ చలనాలలో ఒకటి జీవిలో చేరియున్న పదార్థ పరమైన, సంవేదనాత్మకమైన వాటితోపాటు బౌద్ధిక, ఆధ్యాత్మిక మూలకాలన్నింటి గురించి ఎరుక గలిగి ఉండడం. మనలోని జీవితయంత్రాంగాన్ని గురించి దాని వైఖరులు, లక్షణాలు, సహజశక్తులు విభిన్నమయిన కార్యకలాపాలను ఎంతో నిష్పక్షపాతంగా, అంటే మంచి, చెడు అంటూ ముందుగానే ఏర్పరచుకున్న భావంలేకుండా ఏది నిలిచి ఉండాలి ఏది సంకల్పించకుండా పోవాలి, దేనిని ప్రోత్సహించాలి, దేనిని అణచి వేయాలి అన్నవి లేకుండా ఎటువంటి అంతిమ లేక నిరంకుశమయిన తీర్పు చేయకుండా తెలుసుకోవాలి. (ఎందుకంటే మన తీర్పులు తప్పక స్పష్టమైన దృష్టి లేకుండా ఉంటాయి.) మనమేమి టన్నదానిపట్ల దృష్టి నిజాయితీగా సమగ్రంగా ఉండాలని అనుకుంటే విషయ నిష్టతలో ఎటువంటి పాక్షికత లేకుండా ఉండాలి. మనమొక విశ్వాసాన్ని ఎదుర్కొన్నప్పుడు దానిని మానసికరూప రహితంగా పూర్తి శాస్త్రీయవైఖరితో అంటే ముందుగా ఏర్పర చుకున్న ఎటువంటి నిర్ధారణలూ లేకుండా ఆసాంతం అత్యల్పమయిన వివరాలను పరిశోధించాలి. అతి గూఢమైన అత్యంత సూక్ష్మమయిన మూలకాలను తెలుసుకోవాలి.

మనమేమి ఆలోచించినప్పటికీ పరిశీలించడం విశ్లేషించడం అంతః పరిశోధన

ఆలోచనపై ఏకాగ్రతతో మూర్తిమత్వ భ్రమను పొగొట్టడం. ఒకే ఏక పదార్థంలో గిరగిరవేగంగా తిరుగుతూ ఉండే అణువులు ఒక ఆకారంగా కన్పించడం తప్ప మరేమీ గాదు, ఆకాశం గట్టి పడడమే. మనం నేను అంటున్నప్పుడు మాట్లాడుతున్న దేమిటి? దేహమా? ఇంద్రియ సంవేదనానుభూతులా? ఆలోచనలా? దీనంతటకీ స్థిరత్వం లేదు.

జీవియొక్క ఈ ప్రతి విభాగంలోనుండి వెలువడే కఠినమయిన నిర్ధార్యత వల్ల అవిచ్ఛిన్నత కన్పిస్తున్నది. ఈ నిర్ధార్యతలోనికి అంతరంగ కారణాలవలెనే బాహ్యాకారకాలెన్నో ప్రవేశిస్తాయి. అప్పుడు నేను అని చెప్పడానికి ఏదో శాశ్వతమైనది, నిరంతర మయినది, ఎప్పటికీ అలాగే ఉండేది ఎక్కడున్నది? ఇది తెలుసుకోవడంకోసం, ఈ సంపూర్ణత్వాన్ని తెలుసుకోవడంకోసం లోతునుండి లోతుకు, సాపేక్షతనుండి సాపేక్షతకు సాగాలి. ఎందుకంటే అదంతా ఆకృతిలో సాపేక్షించడమే. మన హేతు బుద్ధితో యోచింపలేని, మన భాషతో వెలువరింపలేని “తత్ ”ను అభేదత్వం యెరుగ బడేంతవరకు తెలియసాగాలి. “సత్ ” ను మనలోనే భరించివున్నాము గనుక అది మన అస్తిత్వ కేంద్రం, జీవం

రెండవపద్ధతి: దైవాన్ని ప్రేమించడం. ఈ పద్ధతి వికసించిన మతభావన ఎవరి కున్నదో వారిది.

సమగ్రంగా ప్రదీప్తమైన క్షణంలో ప్రత్యక్షంగా గ్రహించిన విషయాలన్నింటి దివ్యసత్తువైపు ఆకాంక్షించడం.

అప్పుడు ఈ దివ్యసత్తుకు ఈ శాశ్వత ధర్మానికి ప్రతిక్షణం, తన కర్మలన్నింటిలో ఆత్మ-సమర్పణ చేసుకోవడం, ఆత్మ నివేదన గావించడం సంపూర్ణ సమర్పణ. అప్పుడు తాను పరమగురువు ముందు కేవలం విధేయమయిన పరికరం, విశ్వాస పాత్రుడయిన సేవకుడు మాత్రమే. ప్రేమ ఎంత సంపూర్ణమయినదవుతుందంటే పరిపూర్ణ దివ్యతగాని దానినుండి ఆయనపై పరిపూర్ణ ఏకాగ్రత కొరవడటమంతటి నుండి విడివడేటట్లు చేస్తుంది.

అంతేగాక ప్రేమికునికి ప్రేమించబడేవానికి మధ్యనున్న ప్రేమే ఒక తెర గనుక అంతకంటె ఉన్నతమవడం అసాధ్యం కాదు. అదే దివ్యసాయుజ్యం.

మూడవపద్ధతి: మానవాళిపట్ల ప్రేమ

ఓ స్పష్టమైన దృష్టికి పర్యవసానంగా మానవాళి యొక్క అపరిమిత వేదనను

మరొకవైపున సక్రమతకోసం ఈ మూలాకాలన్నింటికి దివ్యసత్తును సర్వశక్తివంతమైన పాలకునిగా చేయలేకపోయినట్లయితే ఆమె ఉత్తమ మార్గదర్శత్వానికి సాధికారిక నియమానికి దేనినీ మినహాయించకుండా సమర్పించుకొనేట్లయితే మన గురించి అతి చిన్న వివరాలను తెలుసుకోవాలను కోవడం వృధా, నిష్ఫలము, ప్రమాదకరంగూడా.

శాశ్వతునికి ఓ సేవకుడినని తనను నిజంగా, సమగ్రంగా పిలుచుకోగలిగేది ఈ రెండు వైఖరుల సమతుల్యమయిన కలయికలో మాత్రమే.

CWM2: 132-33 *అనువాదం: జి. అరుణామోహన్ (9866117137)*

పరంజ్యోతివైపు

ప్రస్తుతానికి సంబంధించిన యెరుక వున్నంతమేర కొంతమంది - దాదాపు అందరూ వారి యింద్రియ సంవేదనల యందే మనుగడ సాగిస్తుంటారు.

వారి మొత్తం జీవితాన్ని గురించిన అవగాహనను వారికి బోధించాలి. అనేక పరస్పర విరుద్ధ యింద్రియ సంవేదనలచేత, వారి జీవితకాలంలో వారి అనుభూతులు యే మేరకు మార్పు చెందుతాయో కూడా వారికి తెలియజేయాలి.

తమ (మైనపువత్తి) మొత్తం జీవితాన్ని గూర్చి అవగాహన కలిగినవాళ్ళకు, భువిచేతనతో వారిచేతన తాదాత్మ్యంచెందవలెనని తప్పక బోధించాలి (ఐహిక భవితవ్యాలతో యేకమైవున్న వారి అస్తిత్వలోతులోనికి ప్రవేశించమని బోధించాలి) భువి జీవిత కాలంతో పోల్చినపుడు ఒక జీవితకాలం యెంత?

(పెట్రోమాక్స్ లైటు)

ఐహిక జీవితాన్ని గురించి యెరిగిన వారికి, విశ్వం వున్నంతవరకు విశ్వంలో ఒకటై వుండే దానిని తమలోనే కనుగొనేందుకు వారి చేతనను విశ్వంతో తాదాత్మ్యం చెందేటట్లు బోధించాలి. (విశ్వం వుండే కాలంతో పోల్చినప్పుడు, భువి మనుగడ కాలమెంత? ఒక శ్వాస!)

(విద్యుద్దీపం)

దాని సమస్త రూపాలలో విశ్వజీవనాన్ని యెరిగిన వారికి, శాశ్వతమైన సత్ తో

అనే ఈ పని ఎప్పటికీ పూర్తవదు. మనమీ భౌతిక దేహంలో భూతలాన ఉన్నంతవరకు సన్నివేశాలన్నింటిపట్ల అంతులేనంత సంక్లిష్ట జీవులయిన మనను మనం ఎల్లవేళలా అధ్యయనం చేయవలసిందే. అప్పుడు ఏ మూలకమూ మనకు తెలికుండా నియంత్రింప బడకుండా తప్పించుకోలేదు. ఎందుకంటే తెలిసిన దాని పైనే మన కధికారం వుంటుంది. ఆ అధికారంతోనే ఆజ్ఞాపించగలము.

మొదటిదానికి సమాంతరంగా ఏకకాలంలో ఉండే రెండవ చలనానికిది చేర్చు తుంది. ఇది సమర్పించుకోవడం, మన నియంత్రణకు అధీనమయిన మూలకాలన్నిం టిని నిరంతరం ఉత్తమోత్తముని దివ్య నియమానికి తిరిగి మళ్ళీ సమర్పించడము. తనను తానెరిగిన ప్రతి మూలకాన్ని ప్రతి జాడను, ప్రతి సహజశక్తిని బిడ్డకుండే సరళమయిన నమ్మకంతో జీవి నిత్యసత్తు సర్వసత్తాక మార్గదర్శకతకు సమర్పించు కోవాలి. ఆమె సరైన పంథాలో ఈ మూలకాలన్నింటినీ ఆజ్ఞాపిస్తుంది. వర్గీకరిస్తుంది. ఉపయోగిస్తుంది. ఆమె వేరుచేయగలదు. ఆమెవలన అన్నీ పరిణామం చెంది, ప్రదీప్తమయి, రూపుమారడంవలన ఆమె ముందు అన్నింటికి సమానమయిన విలువ దక్కుతుంది. అన్నీ ఉపయోగకరం అవుతాయి. అదంతా ఆమె గురించిన ఎరుకను పొంది, తనకు తాను ఆమె కర్పించుకుంటుంది. ఆమెగా అయిపోతుంది. కేవలం బాహ్యమైన మానవ స్థాయికి చెందిన మంచి చెడు అనే అభిప్రాయాలన్నింటినీ ఆ విధంగా తప్పించుకుంటుంది.

ఈ చలనాలలో, ఈ వైఖరులలలో ఒకటి మరొకటి లేకుండా అసంపూర్ణము, పాక్షికము. మన జీవితంలో ఒక్క భాగాన్ని ఒక్క విభాగాన్ని ఉన్నత సత్తుకు సమ ర్పించితే సరిపోదు. మనకుతెలియని మూలకాలు, మనం స్వాధీనం చేసుకొని ఆధిపత్యం సాధించనివి గనుక శాశ్వతమయిన నియమానికి కట్టుబడకుండా సొంత నియమాన్నను సరిస్తే, అసలు ఆ ధర్మానికి తానా సొంతం సేవకుడిననే ఆలోచన ఉన్నప్పటికీ తనలో ప్రతి కలవరానికి అనూహ్యమైన ప్రతి తిరుగుబాటుకు మూల మవుతుంది. తన సత్తులో తెలియని మూలలన్నింటి గురించి మరచి పోయాడు. కాని జీవించడానికి కర్మ జేయడానికి అర్హులమన్నట్లు సమయమొచ్చినపుడు అవి అభివ్యక్తమవుతాయి. అయినప్పటికీ అవి కేంద్రీయ సంకల్పాన్నుండి తప్పించు కున్నందు వలన మొత్తం మీద జీవికి సంబంధించిన అస్తవ్యస్తమయిన, సామరస్య రహితమయిన కార్యకలాపంలోనే వ్యక్తమవుతాయి.

సమస్త కేంద్రీయ చలనాలు-సమస్త క్రియాశీలత, రూపాంతరీకరణకు ఆరాటం, సాక్షాత్కార శక్తి వెలువడతాయి.

CWM 3:1

ద్వివిధ యోగమార్గాలు

రెండు యోగమార్గాలున్నాయి. ఒకటి తపస్సు. రెండు శరణాగతి. తపోమార్గం కఠినమైనది. ఇందులో కేవలం నీ మీదనే నీవు ఆధారపడవలసి వుంటుంది, కేవలం నీ బలంతోనే నీవు ముందుకు పోవలసివుంటుంది. నీ క్రియాశక్తి మోతాదుననుసరించి నీ ఆరోహణను సాధించుకొంటావు. క్రిందికి పడిపోడం అనే ప్రమాదం అందులో యెప్పుడూ వుంటుంది. ఒకసారి నీవు పతనమైతే అగాధంలో పడి ముక్కలై పోతావు. తిరిగి మామూలుగా అవ్వడం జరుగకపోవచ్చు. మరోమార్గం శరణాగతి మార్గం, సురక్షితమైనది, భద్రమైనది. ఇదిగో యిక్కడ, పాశ్చాత్యులకు కష్టమనిపిస్తుంది. వాళ్ళ వ్యక్తిగతస్వేచ్ఛకు భంగం కలిగించేదేనికైనా భయపడాలని, అటువంటి దానికి దూరంగా వుండాలనే బోధ జరిగింది. స్వతంత్ర వ్యక్తిత్వమనే భావన వాళ్ళకు తల్లిపాలతో జీర్ణించుకుపోయింది. శరణాగతి అంటే వాళ్ళకు దాన్నంతా వదులుకోవడం. వేరు మాటలలో, రామకృష్ణుడు చెప్పిన మర్కట కిశోరమార్గం లేక మార్జాల కిశోర మార్గం. తనను తీసుకుపోవడానికి మర్కటకిశోరం, తన తల్లిని గట్టిగా పట్టుకొని తీరాలి. లేకపోతే పట్టు వీడిపోతే అది పడిపోతుంది. అలాగాక మార్జాల కిశోరం తల్లిని పట్టుకోదు. తల్లే దాన్ని పట్టి తీసుకుపోతుంది. పిల్లి పిల్లకు భయంగాని, బాధ్యతగాని వుండవు. తల్లిని తనను పట్టుకొననివ్వడం, మ్యావ్, మ్యావ్ అనడమే అది చేసేది, అంతకన్నా అది చేయవలసిందేమీలేదు.

పూర్తిగా నిజాయితీగా యీ శరణాగతి మార్గాన్ని నీవు స్వీకరిస్తే, యిక నేమాత్రం ప్రమాదంగాని లేక తీవ్రమైన కష్టంగాని వుండదు. సమస్య నిజాయితీగా వుండడమే. నీకు నిజాయితీ లేకపోతే యోగాన్ని మొదలుపెట్టవద్దు. మానవ వ్యవహారాలతో నీవు వ్యవహరిస్తున్నప్పుడు నీవుమోసానికి పాల్పడతావు. కాని దైవంతో వ్యవహరించె టపుడు ఎక్కడా మోసానికి తావుండదు. నీవు నిష్కపటంగా వుండి, సమూలంగా ఉన్మీలనమై వున్నప్పుడు దైవాన్ని సాక్షాత్కారింపజేసుకోవడం ఆ స్థితికి యెదగడం

తమ చేతనను తాదాత్మ్యత చెందించాలని బోధించాలి. ఆద్యంతాలు, ధృవం, అచలం అయివున్నందున దేనికావల యేదీ లేనిదేదో దానితో తాదాత్మ్యం చెందించ బోధించాలి.

అదిగో వారిలో ఆరిపోని పరంజ్యోతి వెలిగించబడుతుంది (అదే పరంజ్యోతి) *CWM2: 134*

దివ్యపథానికై ప్రేరణ

యోగం గురించి మాకేమైనా చెప్తారా?

నీకు యోగం యెందుకు? శక్తిని పొందడానికా? శాంతి, స్థైర్యాలు పొందటానికా? మానవ సేవకా? ఈ వుద్దేశ్యాలు లేక ప్రేరణలలో యేదీకూడా, నీకు యోగార్హత వున్నదనేందుకు చాలదు.

నీవు సమాధానం చెప్పవలసిన ప్రశ్న: దైవంకోసం నీకు యోగం కావాలా? దైవం లేకుండా వుండడం యేమాత్రం సాధ్యం కానంతగా నీ జీవితానికి అది పరమ సత్యమై నిలిచిందా? నీ మనుగడకు అసలు కారణమే దైవం అనీ, అది లేకుండా నీ మనుగడకు అర్థమే లేదనీ, నీవనుకుంటున్నావా? అలా అయితేనే, దివ్యపథం పైకి నీకు పిలుపున్నట్లు చెప్పవచ్చు.

ప్రప్రథమ ఆవశ్యకత - దైవం కొరకు ఆకాంక్ష. తరువాత నీవు చేయవలసింది దానిని పెంచడం, ఎల్లప్పుడు అది జాగరికతమై, మేలు కొని, సజీవంగా వుండేటట్లు చేయడం. అందుకు కావలసింది యేకాగ్రత. దైవ ఇచ్ఛకు, దైవకార్యానికి సమగ్ర పరిపూర్ణ సమర్పణా దృష్టితో దైవంపై యేకాగ్రత నిలపాలి.

హృదయంలో కేంద్రీకరించు. దానిలోనికి ప్రవేశించు, వెళ్ళగలిగినంత లోపలికి లోతుగా దూరంగా వెళ్ళు. విస్తృతంగా యిటూ, అటూ పరచుకొనివున్న చేతనా పాశాలను ఒకచోటికి చేర్చి, వాటిని చుట్టబెట్టుకొని ఒక్కసారిగా దుమికి మునిగిపో.

హృదయంలోతైన ప్రశాంతతలో అగ్ని జ్వలిస్తోంది. అదే నీలో వున్న దివ్యత్వం - నీ యథార్థ అస్తిత్వం దాని స్వరం విను, అది చెప్పినట్లు చెయ్యి

కేంద్రీకరించడానికి యితర కేంద్రాలున్నాయి. ఉదా: శిరస్సుపైన ఒకటి, మరొకటి భ్రుకుటి మధ్యలో. ప్రతిదానికీ ప్రత్యేకమైన సార్థకత వుంది, నీకో ప్రత్యేకమైన ఫలితాన్నిస్తుంది. కాని కేంద్రీయ పురుషుడు హృదయంలో వున్నాడు. హృదయంనుండి